١٠٠ صنف

من الصلصات

إعداد

فاطمة الزهراء فـلا

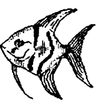
مكتبة جزيرة الورد

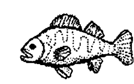
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

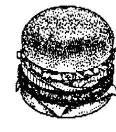
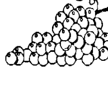
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

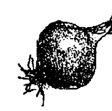
الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ ـ ٢٠٠٢ م







الصلصة الأسبانية

المقادير :

١ كوب كريمة أو كوب صلصة بيضاء ـ ١ ملعقة صغيرة فلفل ـ ٢ بيضة مسلوقة ـ ملعقة صغيرة ملح ـ ٢ ثمرة فلفل أخضر ـ ملعقة ثوم مفروم ـ ملعقة صغيرة خل ـ ٣ ملاعق بقسماط ـ ٦ ملعقة متوسطة زيت زيتون .

الطريقة :

١ ـ ننزع البذور من الفلفل ويقطع مكعبات صغيرة .

٢ ـ تخلط الكريمة أو الصلصة البيضاء مع الزيت والخل والثوم والفلفل ويضبط الطعم بالملح والفلفل ويخفف الخليط بالماء الدافئ حتى يصير ناعما .

٣ ـ يقطع البيض الناضج مكعبات صغيرة ويخلط مع البقسماط ويضاف للخليط ويقلب جيدا .

٤ ـ تقدم الصلصلة مع اللحوم المشوية والكباب .

(صلصة إنجليزية للسلطات)

المقادير :

٢ صفار بيض مسلوق ـ ملح ـ فلفل ـ نصف كوب كريمة ـ ملعقة خل ـ نصف ملعقة صغيرة مستردة .

الطريقة :

١ ـ يهرس صفار البيض ويتبل ثم تضاف الكريمة تدريجيا مع التقليب .

٢ ـ يضـاف الخل ويضبط الطعـام ونسـتمـر في التقليب حـتي نحصل على القوام المطلوب للصلصة .



(صلصة بنية)

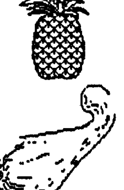
المقادير :

ملعقة صغيرة دقيق ـ أو خلاصـة لحم أو طيور ـ ملعقة صغيرة سمن ـ ملح ـ فلفل .



الطريقة :

١ ـ يحمـر الدقيق فى السمن ثم تـضاف ملعقـتان من صلصلة اللحم أو الطيور الروستو وقليل من الشوربة مع التقليب .



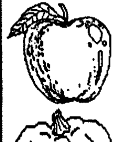
٢ ـ تترك الصلصة على النار حتى تغلى ويغلظ قوامها قليلا مع تقليبها باستمرار وتتبل بالملح والفلفل وتقدم مع الطيور .

(صلصة بون فام)



المقادير :

٢ ملعقة متوسطة زبد أو سـمن ـ ٢ بيض ـ ٢ ملعقة متوسطة دقيق ـ ١ كوب حساء ـ ١ كوب لبن ـ ملح ـ فلفل ـ ١ ملعقة كبيرة مبشور جبن رومى .



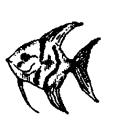
الطريقة :

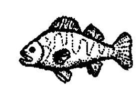
١ ـ يقلب الدقيق فى السمن حتى يصير بنى اللون .

٢ ـ يضاف اللبن والحساء بالتدريج ويقلب حتى يغلظ القوام بعيدا عن النار .

٣ ـ يترك حوالى ٥ دقـائق ثم يضاف البيض المخفوق ومـبشور الجبن ويقلب جيدا ويضبط الطعام بالملح والفلفل .

٤ ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والطيور .



(صلصة بيضاء بشاميل)

صلصة متوسطة السُّمْك

٢ ملعقة كبيرة زبدة - ملح - فلفل - ٢ ملعقة كبيرة دقيق - ١ كوب لبن .

صلصة سَميكة

٣ ملاعق كبيرة زبدة - ملح - فلفل - ٤ ملاعق كبيرة دقيق - ١ كوب لبن .

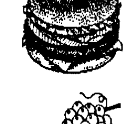
صلصة خفيفة

١ ملعقة كبيرة زبد - ملح - فلفل - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ١ كوب لبن .



الطريقة :

١ - يذاب الزبد على نار هادئة ويقلب فيها الدقيق باستمرار حتى يصير عاجى اللون .



٢ - يرفع من على النار ويضاف اللبن بالتدريج مع التقليب المستمر بالمضرب السلك .



٣ - يعاد الخليط من النار ويضاف الملح والفلفل ويقلب حتى يغلظ قوامه حوالى دقيقتين وحتى تنضج الصلصة .



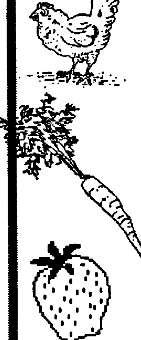
٤ - يمكن إضافة بعض التوابل لتكسبها طعما مختلفا مثل القرنفل وجوزة الطيب وكذلك الجبن المبشور .



٥ - يضاف إلى الصلصة البيضاء بعد الغليان الكريمة أو البيض.



صلصة التارتار



المقادير :

١ مقدار من صلصة المايونيز ـ ملعقة كبيرة شبت مفروم ـ ٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفرى فريا ناعما ـ ١ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى فريًا ناعما .

الطريقة :

تضاف جميع المقادير إلى صلصة المايونيز وتقلب جيدا وتقدم مع السمك والجمبرى واللحوم والسلطات .

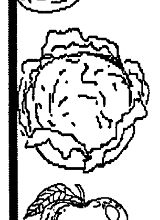


(صلصة الخل والثوم للسمك والدجاج المشوى)

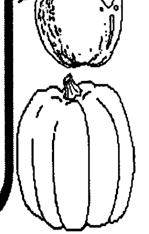
المقادير :

رأس ثوم مفرى ـ ملعقة كبيرة عصير ليمون ـ نصف كوب خل ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة :



يضاف الملح والفلفل والخل وعصير الليمون إلى الثوم المفرى ويخلط الجميع جيدا حتى يتجانس تماما وتستخدم هذه الصلصة فى تتبيل أطباق السمك والدجاج المشوى بصفة خاصة .



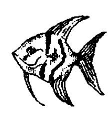
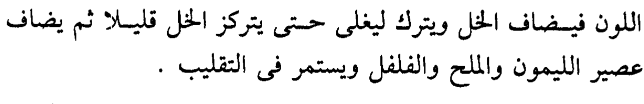
صلصة الخل والثوم للفتة

المقادير :

رأس ثوم مفرى ـ ملعقة متوسطة من صلصة الطماطم ـ نصف كوب خل ـ ملح ـ فلفل ـ ٢ ملعقة سمن كبيرة .

الطريقة :

١ ـ يقدح السمن ويحمر فيه الثوم المفرى حتى يصبح ذهبى

اللون فيضاف الخل ويترك ليغلى حتى يتركز الخل قليلاً ثم يضاف عصير الليمون والملح والفلفل ويستمر فى التقليب .

٢ ـ تضاف صلصلة الطماطم وقليل من الشوربة وتترك لتغلى حتى تنضج الصلصة .

(صلصة الشركسية)




المقادير :

١٠ فصوص ثوم مفرى ـ ربع ك جوز مقشر مفرى ـ ١ ملعقة متوسطة كزبرة جافة ناعمة ـ نصف كوب حساء دجاج رومى بارد ـ ملح ـ فلفل ـ ١ ملعقة كبيرة سمن ـ ملعقة صغيرة فلفل أحمر ناعم ـ ١ لباب رغيف أفرنجى صغير .

الطريقة :




١ ـ ينقع الجوز المقشر فى ماء ساخن ثم تزال قشرته الداخلية يفرى بمفرمة اللحم ويدق حتى ينعم .

٢ ـ ينقع اللباب فى ماء بارد مدة نصف ساعة ثم يعصر جيداً . يضاف إليه الجوز ويخلط جيداً حتى ينعم الخليط ثم يوضع فى إناء على النار مع إضافة الحساء ويترك حتى يغلى ـ تهدأ النار حتى ينضج الجوز ويمكن إضافة قليل من الحساء كلما غلظ قوامه .

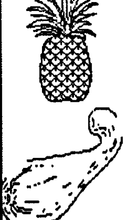
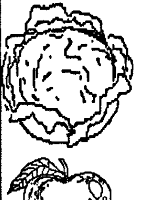



٣ ـ يحمر الثوم مع الكزبرة والفلفل الأحمر فى السمن وعندما يصير ذهبى اللون يضاف إلى الصلصة الناضجة وهى ساخنة ويغطى الإناء بسرعة للاحتفاظ بالرائحة .

٤ ـ يرفع الغطاء بعد دقيقتين وتقدم ساخنة مع الدجاج المسلوق.






صلصة طعام بالأعشاب

المقادير:

نصف ك طماطم أو علبة صلصة صغيرة ـ ملعقة كبيرة زيت زيتون ـ بصلة صغيرة مفرية ـ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ـ جزرة ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات ـ ملعقة كبيرة زبد ـ نصف كوب ماء أو حساء.

الطريقة :

تقطع الطماطم والجزر قطعاً صغيرة جداً ثم تشوح كل المقادير فى خليط من الزبد والزيت حتى تلين الطماطم فيضاف الماء أو الحساء والملح والفلفل والبهارات ويترك ربع ساعة .

ـ يخفق الخليط السابق فى الخلاط ثم يعاد إلى النار حتى يغلى.

صلصة فرنسية

المقادير :

٢ملعقة كبيرة من الزيت ـ ملعقة متوسطه عصير ليمون ـ ملعقة متوسطة خل ـ ملح ـ فلفل .

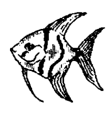
الطريقة :

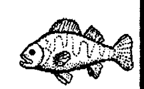
يخلط الزيت والملح والفلفل ثم يضاف عصير الليمون والخل بالتدريج مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام أو يمكن وضع كل المقادير فى زجاجة أو برطمان ورجها جيداً .

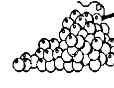
صلصة كارى بالخضراوات

المقادير :

كوبان من الشوربة ـ فصان من الثوم ـ بصلة متوسطة مفرية ـ







عود كرفس ـ ملعقة كبيرة بودرة كارى ـ حزمة كرات صغيرة ـ ملعقة كبيرة صلصة طماطم ـ جزرة ـ ملعقة كبيرة دقيق ـ ورقة لاورو ـ ملعقة صغيرة قرفة ـ نصف كوب ماء ـ ملعقة كبيرة زبد ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة :

١ ـ تقطع الخضر قطعاً متساوية صغيرة وتشوح في الزبد مع إضافة البصل والثوم حتى يصبح لونها ذهبياً ، يضاف مسحوق الكارى والدقيق والطماطم وورقة اللاورو والقرفة وتخلط جيداً ثم تضاف الشوربة دفعة واحدة .

٢ ـ تترك الصلصة على النار حتى يغلى الخليط وتنضج الخضر مع التقليب المستمر ثم تصفى من الخضروات وتتبل .

صلصة كارى بالمايونيز

المقادير :

نصف فنجان مايونيز ـ ملعقة عصير ليمون ـ ملعقة صغيرة بودرة كارى ـ ملعقة صغيرة أوراق نعناع أخضر ـ ملعقتان من الزبادى الطازج .

الطريقة :

تضاف جميع المقادير وتخفق جيدا ثم تترك فى الثلاجة لمدة ٣ ساعات وتستخدم .

صلصة مايونيز (١)

المقادير :

صفار بيضتين ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقتان كبيرتان من عصير

الليمون ـ ملعقة ماء دافئ ـ ١,٥ : ٢ كوب زيت ذرة أو عباد الشمس .



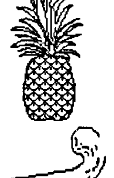
الطريقة :

١ ـ يوضع صفار البيض فى سلطانية ويضرب بالمضرب السلك أو الخلاط الكهربائى فى اتجاه واحد .



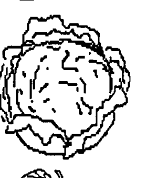
٢ ـ تضاف المستردة والملح والفلفل والخل والليمون .

٣ ـ يضاف الزيت تدريجياً بمقدار ملعقة صغيرة مع التقليب فى اتجاه واحد باستمرار حتى نحصل على مقدار نصف كوب ثم يزداد تدريجياً المقدار المضاف من الزيت حتى يصبح القوام مثل الكريمة وقد لا تستعمل كمية الزيت .



٤ ـ يمكن إضافة ملعقة الماء الدافىء ويقلب المايونيز لمنع تكوين القشرة وتحفظ الصلصة فى الثلاجة لحين الاستعمال .

صلصة مايونيز (٢)



المقادير :

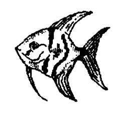
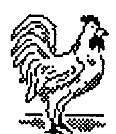
صفار بيضتين ـ ملعقة ماء دافىء أو لبن ـ بطاطس (واحدة) مسلوقة أو مهروسة ـ ملعقة كبيرة خل ـ كوب زيت ذرة ـ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون ـ ملعقة صغيرة مستردة ـ ملح ـ فلفل.



الطريقة :

١ ـ يتبل صفار البيضة المسلوقة بالملح والفلفل ثم يضاف إليه صفار البيضتين النيئتين .

٢ ـ ثم تضاف البطاطس إلى صفار البيض ويضرب الجميع


بالمضرب فى اتجاه واحد ثم تضاف المستردة والملح والفلفل والخل وعصير الليمون . يضاف الزيت نقطة .. نقطة مع التقليب السريع فى اتجاه واحد حتى يغلظ القوام .

٣ ـ يضاف الماء أو اللبن ويقلب الخليط جيداً وتحفظ الصلصة فى الثلاجة لحين تقديمها ويراعى عدم ترك المايونيز مدة طويلة دون استخدامه بعد إعداده حتى لا ينفصل منه الماء وإذا حدث ذلك تضاف ملعقة ماء أو لبن مغلى نقطة نقطة مع التقليب المستمر .




صلصة مايونيز بالأعشاب

يضاف لصلصة المايونيز شبت وكزبرة خضراء مفرية فريًا ناعماً وتصلح هذه الصلصة مع الأسماك والمشويات .



صلصة مايونيز بالجيلاتين



المقادير :

مقدار من صلصة المايونيز ـ ٣ ملاعق كبيرة ماء مغلى ـ ١ ورقة جيلاتين .



الطريقة :

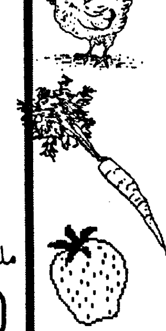
١ ـ يذاب الجيلاتين فى الماء المغلى ثم يضاف إلى المايونيز قبل استعماله مباشرة حتى لا تتجمد الصلصة ويصعب استخدامها .

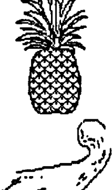
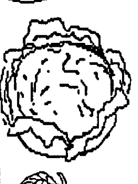
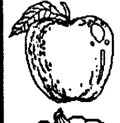
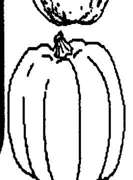


٢ـ إذا تجمدت الصلصة تعرض لقليل من البخار أو ترفع على نار هادئة .



٣ ـ هذه الصلصة تستعمل فى تغطية بعض أنواع السمك



والبيض والخضراوات .

صلصة هولندية

المقادير :

نصف ملعقة كبيرة زبدة ـ ٤ ملاعق متوسطة ماء مغلى ـ نصف ملعقة كبيرة عصير ليمون ـ ملح ـ صفار ـ ٣ بيضات .

الطريقة :

١ـ يخفق صفار البيض فى إناء داخل ماء مغلى وعندما يبدأ البيض فى التجمد يضاف الماء الساخن تدريجياً مع الخفق المستمر .

ـ توضع الزبد على نار هادئة حتى تلين .

ـ يضاف عصير الليمون الدافئ إلى البيض ويرفع الإناء من الحمام المائى ويخفق بمضرب البيض ثم يضاف الزبد باستمرار الخفق .

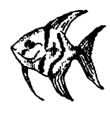
الصلصة الإفرنجية

المقادير :

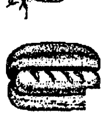
ملعقة طعام خل أبيض ـ ثلاثة ملاعق زيت زيتون ـ ملح ـ فلفل .

طريقة التحضير :

يخلط الجميع بشكل جيد جداً وتستعمل فوراً مع السلطات .

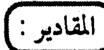








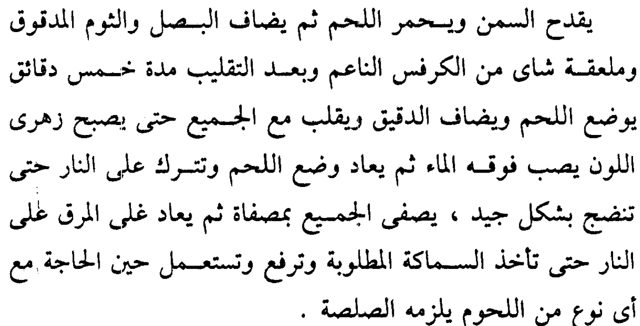

صلصة خلاصة اللحم



المقادير :

٦٠٠ جم لحم مع العظم ـ ثلاث ملاعق طعام سمن ـ ٢ ملعقة طعام دقيق ـ ٢ بصلة مفرومة فرما ناعماً ـ ٣ حبات طماطم ـ ٣ فصوص ثوم ـ ٤ كؤوس ماء ـ كرفس ـ ملح ـ فلفل .

طريقة التحضير :



يقدح السمن ويحمر اللحم ثم يضاف البصل والثوم المدقوق وملعقة شاى من الكرفس الناعم وبعد التقليب مدة خمس دقائق يوضع اللحم ويضاف الدقيق ويقلب مع الجميع حتى يصبح زهرى اللون يصب فوقه الماء ثم يعاد وضع اللحم وتترك على النار حتى تنضج بشكل جيد ، يصفى الجميع بمصفاة ثم يعاد غلى المرق على النار حتى تأخذ السماكة المطلوبة وترفع وتستعمل حين الحاجة مع أى نوع من اللحوم يلزمه الصلصة .

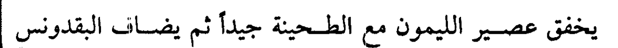
صلصة الطحينة

المقادير :

٦ ملاعق طعام طحينة ـ ٢ ليمونة حامض ـ ملح ـ بقدونس ملعقة طعام .

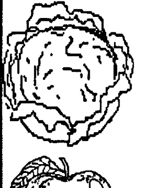
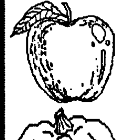
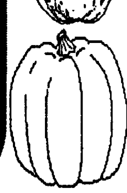
الطريقة :

يعصر الليمون ويخلط العصير مع الملح اللازم ثم يفرم البقدونس ناعماً ويغسل جيداً .



يخفق عصير الليمون مع الطحينة جيداً ثم يضاف البقدونس



ويخلط جيداً ويقدم مع أنواع السمك ومع الفلافل وبعض اللحوم حسب الرغبة .

الصلصة السمراء

المقادير:

ملعقة طعام زبدة ـ ملعقة طعام دقيق ـ كأس مرق لحمة أو ماء ـ بصلة ـ ملح ـ فلفل ـ قرنفل ـ قليل من بشر جوزة الطيب .

الطريقة :

تقشر البصلة وتفرم ناعماً ثم تحمى الزبدة على النار وتوضع فيها البصلة وتقلب قليلاً حتى تذبل ثم يضاف الدقيق وتقلب الجميع وبعد خمس دقائق يرفع عن النار ويترك خمس دقائق ثم يضاف المرق أو الماء قليلا مع التحريك المستمر وبعد ذلك يرفع الجميع على النار الهادئة ويقلبوا مدة خمس دقائق ثم يضاف الفلفل والقرنفل وبشر جوزة الطيب والملح ويقلب الجميع ثم تقدم مع أى نوع من اللحم نريد أو السمك أو الدجاج .

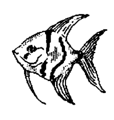
مايونيز الخل والزيت

المقادير :

١ فص ثوم مفروم ـ ملعقة صغيرة بودرة الخردل ـ ملعقة كبيرة هريس .

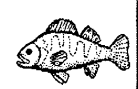
الطريقة :

هذا النوع من المايونيز يستعمل مع السلطة الخضراء بخلط

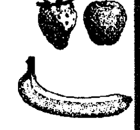




الملح والبهار والخردل والثوم والخل أو عصير الليمون فى صحن عميق حتى يذوب الملح ثم يضاف الزيت مع الخفق المستمر وقبل الاستعمال مباشرة يضاف إليها الهربس أو يمكن وضع المواد السابقة فى برطمان يغطى بغطاء محكم ويخض خضاً جيداً لمدة دقيقة وهذا يمكن عمله فى حالة كميات كبيرة .

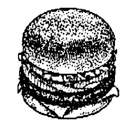


صلصة البيرنيز



المقادير :

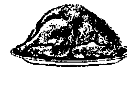
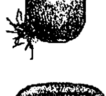
١ ملعقة صغيرة كرات ـ ١٠٠ جرام زبدة دافئة وليست من البراد مباشرة ـ ٢صفار بيضة ـ ملعقة صغيرة بقدونس ـ ملعقة صغيرة (طرخون مفروم) .



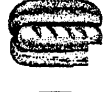
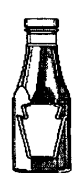
طريقة التحضير :

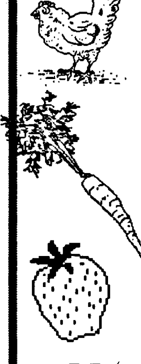
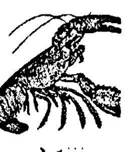
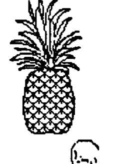
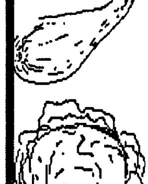
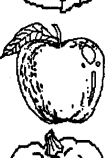
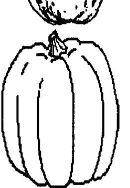


يوضع الخل والطرخون والفليفلة والكرات فى طنجرة صغيرة ويغلى حتى لا يتبقى من السائل سوى ملعقة كبيرة فقط ـ تصفى فى شاشة أو منخل ناعم جدا إلى صحن موضوع داخل طنجرة بها ماء دافئ ثم يوضع الصحن على النار الهادئة ولكن يجب ألا يترك السائل حتى يغلى .

ثم يضاف ملعقة كبيرة من الماء البارد ومقدار ١٥٠ جم زبدة إلى الطنجرة ثم يضاف صفار البيض المخفوق ويخفق الجميع بواسطة خفاقة حتى تسمك الصلصة وعندئذ مباشرة تخفق فيها الزبدة الطرية وعندما يتم الخفق وتصبح الصلصة كثيفة يخفق فيها التوابل والملح وتقدم هذه الصلصة دافئة وليس ساخنة جداً لأن التسخين لهذه الصلصة يسبب انقراضها .

صلصة السمك المشوى

المقادير :

كوب جوز مدقوق ، ومفروم فرمًا ناعمًا . . باقتان من الكزبرة الخضراء ، نصف كوب زيت ، ٤ فصوص ثوم ، نصف كوب من عصير الحامض ، ملعقة صغيرة من الملح ، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف .

طريقة التحضير :

- تفرم الكزبرة الخضراء فرما ناعما ثم تغسل وتصفى .
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الكزبرة الخضراء ويقلب بالزيت على نار متوسطة حتى تذبل الكزبرة .
- يضاف الجوز الناعم وعصير الحامض والفلفل الحريف إلى الكزبرة ويخلط.

الكمية: كوب ونصف الكوب .

صلصة طرطور الصنوبر

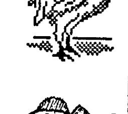
المقادير :

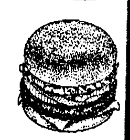
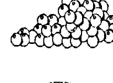
نصف كوب صنوبر ، نصف ملعقة من الملح ، نصف كوب من عصير الحامض ، قطعة خبز إفرنجى، ٣ فصوص ثوم مدقوقة .

طريقة التحضير :

ينقع اللب (الخبز) فى الماء ثم يعصر .

- يدق الثوم مع الملح. يدق الصنوبر ويهرس ويضاف إليه الخبز







المنقوع والثوم مع الملح وتخلط الموادجيدًا :

ـ يضاف عصير الحامض ويخلط مع الموا السابقة ثم يصفى المزيج بمصفاة ناعمة .

ـ من الأفضل أن يكون المزيج لزجا فإذا كان كثيفا أو جامدًا يضاف إليه قليلا من الماء أو عصير الحامض .

ـ تقدم صلصة طرطور الصنوبر مع السمك أو مع الكبة المقلية .

الكمية: ثلاثة أرباع كوب .

صلصة الفطر

المقادير :

كوب من الصلصة البيضاء المتوسطة (الكثافة) ـ نصف كوب من الفطر المعلب المصفى ـ نصف كوب من الزبدة ـ ملعقة طعام من البصل المفروم.

طريقة التحضير :

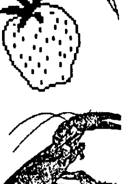
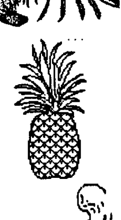
ـ تحضر الصلصة البيضاء ثم توضع جانباً .

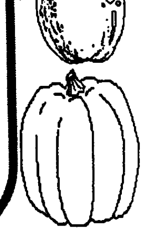
ـ يلوح الفطر والبصل فى الزبدة حتى يذبل البصل ـ يرفع الفطر والبصل عن النار ويضاف إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة (البشاميل)

المقادير :

٢ ملعقة طعام من الزبدة أو المارجرين ـ ٢ ملعقتا دقيق ـ ملعقة صغيرة من الملح ـ رشة بهار ـ ١ كوب من الحليب .



طريقة التحضير :

تذوب الزبدة فوق نار هادئة ثم تضاف إليهـا سائر المقادير ماعدا الحليب .

- يسخن المزيج حتى تظهر الفقاقيع على سطحه .

- يرفع عن النـار ويضـاف إليـه كـوب الحليب تـدريجيـاً مع التحريك المتواصل .

- يعاد المزيج على النار حتى يتكاثف (مدة دقيقة أو دقيقتين).

(الصلصة الهولندية) أو الصفراء (ا)

المقادير :

نصف كوب من الزبدة - ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون الحـامض - صفار ٣ بيضات - ٤ ملاعق طعـام ماء مغلى - نصف ملعقة صغيرة من الملح - رشة بهار .

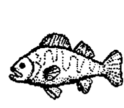
طريقة التحضير :

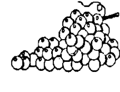
- فى قدر مزدوج يخفق صفار البيض فوق وعاء فيه ماء ساخن
- عندما يبدأ الصفار بالنقصان تضاف ملعقة من الماء المغلى ثم يخفق البيض وتكرر هـذه العملية حـتى تضاعف الملاعق الثـلاث الأخرى من الماء المغلى كل على حدة .

- تذوب الزبدة على نار هادئة ثم يدفأ عصير الليمون قليلا .

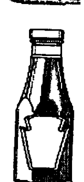
- يضـاف عصيـر الليـمون إلى البـيض وترفع الإناء على النار ويخفق المزيج بمضرب البيض .

- تضاف الزبدة المذوبة بدون التوقف عن الخفق .





ـ أخيرا تضاف التوابل ويخفق المزيج حتى يصبح كثيفاً .

صلصة الطماطم (١)

المقادير :

ملعقة طعام من الزبدة ـ ملعقة طعام من زيت الزيتون ـ بصلتان مفرومتان ـ نصف ك من الطماطم المفرومة ـ ملعقة صغيرة من الملح ـ ملعقة صغيرة من السكر ـ بقدونس ـ فص ثوم مفروم ـ ملعقتا طعام من صلصة الطماطم المكثفة الجاهزة.

طريقة التحضير :

تذوب الزبدة وتسخن مع زيت الزيتون فى مقلاة كبيرة على نار هادئة .

ـ يضاف البصل المفروم إلى المقلاة ويقلب على نار هادئة حتى يصبح ذهبى اللون .

ـ تضاف سائر المقادير إلى البصل فى المقلاة وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .

ـ تطحن الصلصة بمطحنة الخضار ثم تتبل .

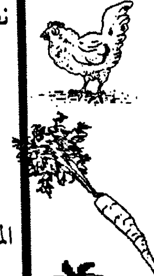
ـ تقدم الصلصة مع أطباق المكرونة واللحم ـ

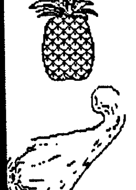
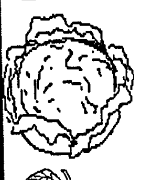
الكمية : كوبان.

صلصة الطماطم (٢)

المقادير :

٦ رؤوس طماطم متوسطة الحجم ـ ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون ـ نصف فص ثوم مدقوق ـ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ـ




نصف ملعقة صغيرة من الملح ـ نصف ملعقة صغيرة من البهار .

طريقة التحضير :

ـ تقشر الطماطم وتنزع بذورها ثم تفرم فرماً ناعماً .

ـ فى مقلاة كبيرة يسخن الزيت ويضاف إليه الثوم ثم الطماطم المفرومة وسائر المقادير .

ـ تترك المواد على نار هادئة مدة نصف ساعة .

ـ تقدم الصلصة ساخنة فوق اللحم .

الكمية : كوب ونصف الكوب.

الصلصة الذهبية
لأطباق الرستو واللحم

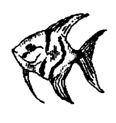
المقادير :

كوب ماء مغلى ـ مكعبان خلاصة الدجاج ـ رشة ملح ـ رشة بهار ـ ٣ ملاعق مرق ـ ٣ ملاعق دقيق ـ ١ كوب لبن ـ ربع ملعقة خردل .

طريقة التحضير :

تخلط مكعبات الدجاج مع الملح والماء المغلى حتى تذوب المكعبات تماما ثم يوضع المزيج جانباً ليبرد.

ـ فى مقلاة كبيرة يمزج الدقيق مع مرق اللحم والخردل حتى تظهر الفقاقيع على السطح عندما يضاف مزيج مرق الدجاج مع التحريك المتواصل ـ يضاف اللبن ويترك المزيج على النار حتى يغلى مع التحريك المتواصل .




عالم الصلصات الشهى

تعتبر الصلصات والساخنة منها بالتحديد علامة تدل على مهارة الطاهى وعن وجود المواد المستعملة فى مطبخه .



تقسم الصلصات إلى قسمين : هى الصلصات الساخنة . . . والصلصات الباردة .



تقدم الصلصات الباردة دائما مع السلطات الباردة أو المقبلات الباردة التى تتقبل صنف صلصة ويتم اختيارها حسب مكوناتها التى يجب أن تتطابق مع مكونات السلطة .



وأهم الصلصات الباردة : المايونيز التى يشتق منها عدد كبير من الصلصات الأخرى وسنرى فيما بعد كيفية استعمالها وخاصة أن مدة صلاحية المايونيز قصيرة.



أما الصلصات الساخنة : فتصنع بالأساس باستعمال مرقة اللحمة والطيور والسمك ويضاف إليها الرد أو النشاء ليعطيها التكوين الشديد .



هنالك عدة عائلات من الصلصة الساخنة كل واحدة تنطلق من صلصة أساسية وسنرى تفصيل هذا فى قائمة أظهرت فيه تشابك الصلصات بعضها ببعض من جهة . ومن جهة ثانية أظهرت الفرق الموجود بينهما من حيث النكهة والمكونات واللون الذى يلعب دوراً كبيراً خاصة من حيث التصنيف .



أما النكهة العامة للصلصات المطبوخة : فهو المرق فلذلك يجب أن تكون نوعيته جديدة ومن المعروف أن لكل مطبخ طريقته بصنع أصناف المرقة المختلفة فمن الضرورى امتلاكه لأنه العمود



الفقـرى لكل مطبخ يسـعى للوصول إلى مـراحل النكهات العـالية والزكية غالبية الأطباق التى سنراها فى اللحوم والطيور لها صلصتها الخاصة إذ إننا خـلال تنفيذها خلطنا الصلصـة مباشرة مـعها وذلك لتنضج بهـا المواد أولاً ؛ وللحصـول على تكاثف بالنكهـات خلال الطبخ ثانيا . ومن هذه الصلصة النهائية الجيدة .

أولاً : الصلصات الباردة

صلصة الخل

المكونات :

كوب خردل ـ ٣ ملاعق خل أحمر ـ ٣ أكواب زيت نباتى .

طريقة التحضير :

ـ يخلط الخردل مع الخل حتى يستوعبه جيداً .

ـ نضـيف بعـد ذلك الزيت كـالخـيط إلى المزيج الأسـاسى مع الاستمرار فى الخفق .

ـ نسـتطيع إذا أردنا التخـفـيف من حدة هذه الصلصـة وذلك باستعمال صنف خردل غـير حاد إذ نجد عدة أصناف من الخردل فى السوق مختلفة النكهات .

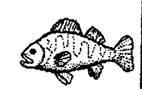
ـ نستطيع استبدال الزيت النباتى بزيت الزيتون أو زيت السوجا حسب الرغبة وتقلب الصلصة بالزيت الذى استعملناه لصنعها .

ـ إذا انفصل الخـردل عن الزيت نضيف ملعـقة كبـيرة من الماء الساخن فـتعود المواد إلى الالتحام بـعضها ببعض إذ يحـدث تفاعل كيميائى بين الماء والخردل .




ـ تستعمل هذه الصلصة مع الدجاج .

صلصة الحامض



المقادير :

٢ ملعقة خردل ـ كوب زيت زيتون ـ ثلث كوب عصير ليمون ـ نصف ملعقة زعتر جاف ـ نصف ملعـقة صغيرة حبق جاف ـ ملح ـ فلفل .

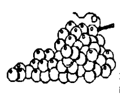


الطريقة :

نستعـمل فى أغلب الوصفات الخردل فى البداية مضـيفين إليه باقى المواد ومن ميزاته أنه المادة الأساسـية التى ننطلق منها للوصول إلى الصلصة النهائية .



ـ لا نستـعمل فى هذه الوصفة الخل بل عـصير الحامض فـهو السائل الأساسى من حيث النكهة .



ـ نخـفق عـصيـر الحـامض مع الخـردل ثم نصب عليـه زيت الزيتون كالخيط على مهل مع الاستمرار فى الخفق .



ـ نضيف بعدها الأعشاب الجافة والملح فتصبح جاهزة للتقديم.

ـ يجب خفق الصلصة جيداً قبل كل استعمال .



ـ تحفظ فى البراد وتصلح للاستعمال لمدة يومين فقط .



صلصة الحبق

المقادير :



نصف كوب حـبق طازج مورق ـ ١ ملعقـة كبيرة ثوم مـدقوق



خشن ـ ثلاثة أرباع جبنة برميزان مبشورة بشراً ناعماً ـ نصف كوب زيت زيتون ـ ملعقة صنوبر.

الطريقة :



ـ يفرم الحبق فرماً ناعماً ثم يضاف إلى الثوم ويدق معه حتى يصبح المزيج كالمرهم .

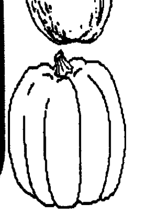
ـ نضع المزيج فى إناء مع رشة ملح بسيطة ونضيف إليه زيت الزيتون كالخليط مع الاستمرار فى التحريك .



ـ عند الوصول إلى نصف كمية الزيت نضيف الجبنة وتحرك بواسطة شوكة ثم نكمل مزج النصف الثانى من الزيت .



ـ عند الانتهاء نزين وجه الصلصة بالصنوبر وبضعة أوراق من الحبق .



ـ تقدم هذه الصلصة مع السلطة التى تدخلها المكرونة ونستطيع إضافة عصرة ليمون بسيطة .

ـ نستطيع تقديمها مع اللحمة المحمرة أو الجمبرى المشوى .

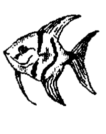
صلصة الطماطم الباردة

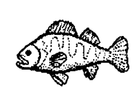
المقادير :

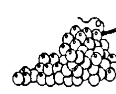
ك طماطم أحمر شديد النضج ـ ٢ كوب حبق ناضج ـ ٢ ملعقة كبيرة ثوم مفروم ـ كوب زيت زيتون ـ ملح ـ بهار ـ كوب زعتر .

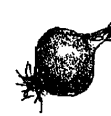
الطريقة :

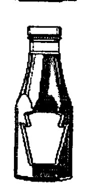
ـ نضع ماء على النار مع القليل من الملح ونزيل العنق من كل









حبة طماطم .

ـ عندما يغلى المـاء نضع فيه حـبات الطماطم لمدة عـشر ثوانى وتسمى هذه العملية بالفرنسية بلانشير .

ـ بعـد ذلك نقشـر الطماطم ونقطعـها إلى مكـعبـات صغـيرة محـافظين على العصيـر الذى يخرج على خـشبة التـقطيع ومزيلين البذور وتسمى هذه العملية بالفرنسية كونكاسيه .

ـ يفرم ورق الحبق والزعـتر فرماً خشنـاً ويضاف إلى الثوم تمزج جميعها مع زيت الزيتون والملح والبهار .

ـ تضاف مكعبات الطماطم وتترك لمدة ساعتين .

ـ نمررها بعد ذلك فـى مكنة فرم أو مكنة خفق ونـحصل على صلصة الطماطم الجاهزة .

ـ تقدم هذه الصلصة مع مشاوى اللحمة أو الدجاج .

صلصة اللوز

المقادير :

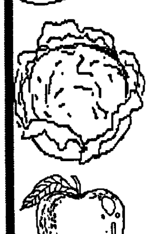
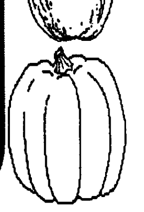
نصف كوب لوز مطحـون ـ ٢ ملعقة ثوم مدقـوق ـ ربع كوب عصـير ليمون ـ ١ صـفار بيضة ـ كـوب زيت زيتون ـ ملح ـ فلفل حسب الرغبة .

الطريقة :

ـ يمزج الثوم مع اللوز المطحون .

ـ نضيف إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون حتى نحصل على مزيج متماسك .



- نضيف صفار البيـضة وباقى الزيت ولا نتوقف عن التحريك حتى تنفخ الصلصة كالمايونيز .
- نضيف عصير الليمونة إلى الصلصة ببطء ويحرك جيداً حتى يتم استيعابه .
- تقـدم هذه الصلصـة مع المشـاوى أو الروستـو أو السـمك البارد.
- تحفظ فى البراد وهى قابلة للاستعمال ليوم واحد لأنها تضم بيضاً .
- عند سلق اللوز يفضل وضعه مع الماء البارد على النار وليس عندما يبدأ الماء بالغليان وذلك بالحصول على لوز أنظف .

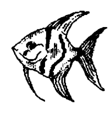
صلصة الريمولاد

المقادير :

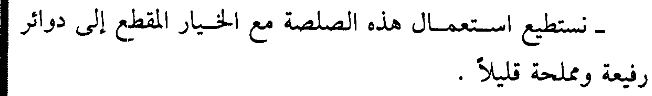
٤ بيـضات ـ ثلاثة أرباع كـوب خردل ـ ٤ أكـواب زيت عبـاد الشمس ـ ١ كوب خل أحمر.

الطريقة :

- تشبه هذه الصلصة صلصة المايونيز غير أنها أكثر سيولة .
- يخفق البيض مع الخردل جيداً وإذا أمكن بالخلاط .
- يضـاف الزيت تدريجـياً وذلك للسـمـاح للمزيج الأسـاسى باستيعابه جيداً.
- يضاف بعد ذلك الخل الأحمر .
- تقدم هذه الصلصة مع الكرفس الأفرنجى المفـروم فرماً ناعماً



وهو يشبــه القلقاس ويجب نقعــه ليلة بعد فرمــه بماء مملح قليلاً ثم يصفى من الماء فى اليوم الثانى ويغسل وتضاف صلصة الريمولاد .

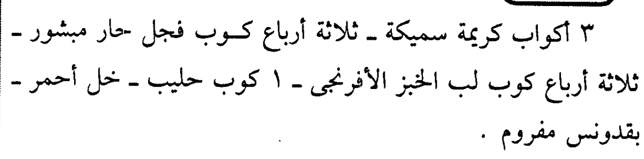




ـ نستطيع اســتعمــال هذه الصلصة مع الخــيار المقطع إلى دوائر رفيعة ومملحة قليلاً .

صلصة رايڤور

المقادير :



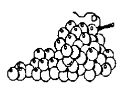


٣ أكواب كريمة سميكة ـ ثلاثة أرباع كــوب فجل حار مبشور ـ ثلاثة أرباع كوب لب الخبز الأفرنجى ـ ١ كوب حليب ـ خل أحمر ـ بقدونس مفروم .



طريقة التحضير :

ـ يقشر الفجل ويبشر بشــراً ناعماً ويضاف إلى الكريمة ونستطيع استعمال اللبنة بدلاً عن الكريمة .



ـ ننقع لب الخبز فى الحليب ثم نعصره ونضيفه إلى مزيج اللبنة والفجل .



ـ يضاف الخل والبقدونس وتخفق جميعها .



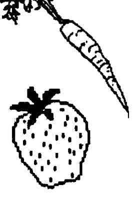
ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحوم المحمرة أكانت باردة أم ساخنة .

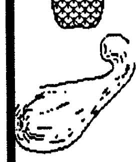


ـ مدة استعمالها لا تتعدى اليومين فى الثلاجة .

ـ نستطيع إدخال عناصر جديدة إليها كالزبيب والتفاح المقطع .







صلصة هندية

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتى ـ ٣ صفار بيض ـ ٢ ملعقه خل أحمر ـ ١ حبة فليفلة حارة ـ ربع ملعقه زعفران ـ ربع ملعقه ملح بهار .

الطريقة :

ـ تفرم الفليفلة الحارة فرماً رفيعاً ثم تدق بمدقة الشوم حتى نحصل على مرهم.

ـ نضيف إليها صفار البيض . نخرجها من الخلاط . . ونضعها فى إناء . . ونضيف الزيت على مهل ولا نتوقف عن الخفق حتى نحصل على مزيج متماسك.

ـ نضيف الزعفران والملح والبهار حسب الرغبة .

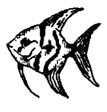
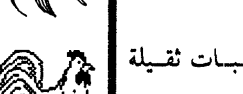
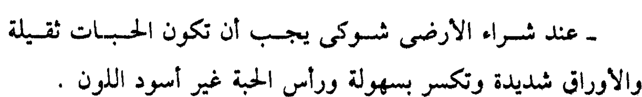
ـ نضيف فى النهاية الخل ونخفق جيداً .

ـ تقدم مع الخضر الباردة ـ نستطيع إدخال عناصر ذات نكهة حلوة كالأناناس أو المانجو وذلك لمعادلة النكهة الحارة للفلفلة .

اعلمى

أن الفليفلة الحلوة من الفاكهة لا الخضر ونميز عدة أصناف منها **فالفليفلة المربعة** التى تكون صفراء أو حمراء : مصدرها كوبا وشاطى العاج . أما **الفليفلة ذات الثلاث** وجوه : فمصدرها أسبانيا وقد تكون ملونة أيضاً .

ـ والفليفلة إجمالاً فقيرة فى الوحدات الحرارية وغنية بفيتامين« C».

أما الأرض شوكى (الخرشوف) فقيرة بالوحدات الحرارية ولكن غنية بالحديد والبوتاسيوم ومدرة للبول .

ـ عند شراء الأرضى شوكى يجب أن تكون الحبات ثقيلة والأوراق شديدة وتكسر بسهولة ورأس الحبة غير أسود اللون .

ـ **أما الثوم** : فمصدره وسط آسيا وقد استعمل كدواء منذ قرون بعيدة حتى أن أبقراط كان يعطيه أهمية كبيرة ويصنفه من بين الأدوية المعرقة والمدرة للبول.




ويرجع دخوله أوربا : إلى الصليبيين الذين نقلوه معهم وكان يعتبر فى ذلك الحين كمبعد للأرواح الشريرة والجن والشياطين .

ـ نلاحظ أحياناً اخضرار الثوم ما أن نقليه بالزيت أو نخفقه وهذا ناتج عن شراء ثوم غير مختمر فيجب أن يكون قد جف واشتد وإذا ارتخت فصوص الثوم فلا تعود صالحة للاستعمال .




صلصة الغريبش أو الغبار



المقادير :

٢ ملعقة صلصة بشاميل ـ ٣ بيضات ـ ٢ كوب زيت ـ ليمونة خضراء ـ حزمة بقدونس مفروم ـ ملعقة كبيرة طرخون ـ ٢ ملعقة كبيرة فستق ـ ملعقة كبيرة صنوبر .

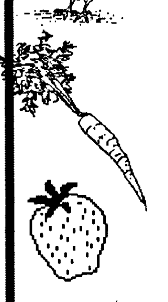



الطريقة :

ـ يسلق الفستق والصنوبر ويقشر الفستق ثم يطحنان طحناً ناعماً.

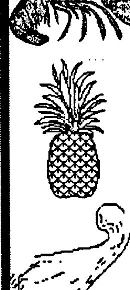


ـ يضاف الفستق والصنوبر إلى صلصة البشاميل مع الملح



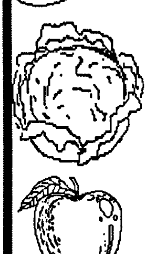
والبهار حسب الرغبة ـ نضيف البيض المخفوق ثم الزيت كالخيط ونخفق مجدداً حتى نحصل على صلصة أشبه بالمايونيز ـ يعصر الحامض ويضاف إلى الصلصة مع الأعشاب ـ تقدم هذه الصلصة مع الأسماك الباردة ـ وتستعمل لمدة يوم واحد فقط .

صلصة الكزبرة



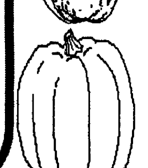
المقادير :

٢ ملعقة عصير الحامض ـ ١ كوب كزبرة طازجة مفرومة فرماً ناعماً ـ ٢ صفار بيضة ـ ١,٥ كوب زيت زيتون ـ ملح ـ فلفل حسب الرغبة .



الطريقة :

ـ تضاف الكزبرة إلى المايونيز ولكن هناك خطوات قبل إضافة الكزبرة .



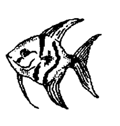
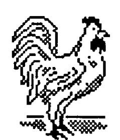
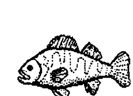
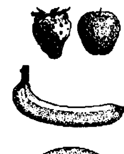
ـ نضع صفار البيض فى إناء ونحركه مع الخردل والخل حتى نحصل على مزيج واحد .

ـ نضيف الكزبرة ونحركها جيداً حتى تختلط مع المزيج وتتوزع فيه .

ـ نضيف الزيت تدريجياً ولا نتوقف عن التحريك حتى يبدأ المزيج بالتحول إلى صلصة المايونيز .

ـ ننهى الصلصة بعصير الليمون .

ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والأسماك والطيور المشوية أو المسلوقة .






صلصة حـارة

المقادير :

١ حبة بطـاطس مسلوقة ـ ١ ملعقـة صغيرة خردل ـ ١ مـلعقة صغـيرة قلب الطماطم ـ ١ ملعـقة كبيـرة كريمة الأنشوا ـ ١ ملعـقة كبيرة هريسـة ـ كريمة حرة من أصل جزائرى ـ ١ ملعقـة صغيرة ثوم مدقوق ـ ٢ بيضة ـ ١ كوب زيت زيتون .

الطريقة :

١ ـ يمزج الخردل مع صفار البيض.

٢ ـ نضـيف الزيت كالخيط ولا نتـوقف عن التـحريك حـتى نحصل على مايونيز.

٣ ـ نصف قلب الطماطم ، كريمة الأنشوا ، الهـرسية ، الثوم ونخفق الجميع.

٤ ـ إذا لم نسـتطع الحصول عـلى الهريسـة يمكن أن تستـعمل الفليفلة الحـارة وندقها بمدقة الـثوم حتى تصبح كـالمرهم ـ ونضيف إليها قلب الطماطم .

٥ ـ نضـيف البطاطس المسلوقـة لجـعل أجزاء المواد تـتمـاسك بطريقة أفضل .

٦ ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحمة الحمراء المشوية .

٧ ـ تحفظ بالبراد فترة وتظل صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد.



صلصة الأنشويا أو الأنشوا

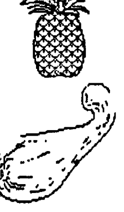
المقادير :

نصف كوب لبنة ـ نصف كوب لبن ـ ٤ بيضات (صفار البيض المسلوق)ـ ٢ ملعقة كبيرة كاتشب ـ ٤ فيليه أنشوا .

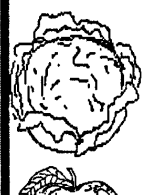


الطريقة :

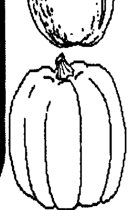
١ ـ يهرس الأنشوا هرساً جيداً حتى نحصل على مزيج قريب من المرهم ،



٢ ـ تضاف كريمة الأنشوا إلى الصفار والكاتشب وتمزج جميعها.



٣ ـ يخفق اللبن مع اللبنة ونمررها من خلال الشينوا ونضيف المزيج الذى نحصل عليه إلى مزيج الأنشوا والكاتشب ونخفق حتى نحصل على صلصة واحدة بلون واحد وتكوين واحد .



٤ ـ إذا أردنا جعلها أكثر سيولة نضيف القليل من ماء اللبن عليه .

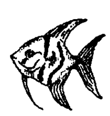
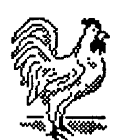
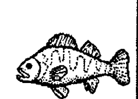
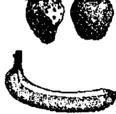
٥ ـ تقدم مع الخضر الطازجة أو البيض المسلوق .

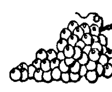
٦ ـ يبقى استعمال صفار البيض اختيارياً .

صلصة البروفيسال

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت نباتى ـ ١ ملعقة كبيرة بصل مفروم فرمًا ناعمًا ـ ٣ ملاعق كبيرة ثوم مدقوق ـ ٣ أكواب كزبرة مفرومة ـ







نصف كوب ليمون ـ ملح حسب الرغبة .

الطريقة :

١ ـ عرفت هذه الصلصة عالمياً وامتازت بنكهات الكزبرة والليمون والثوم.

٢ ـ تقدم باردة مع اللحوم الباردة أو ساخنة مع الدجاج على طريقة البروفينسال .

٣ ـ تكون أطيب وأفضل على الطريقة الساخنة إذا تدخلها عندئذ نكهة المادة الأساسية أى الدجاج فتدسم النكهة العامة .

٤ ـ نضع الزيت فى مقلاة وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والكزبرة ثم بعد بضع دقائق نضيف الليمون والملح وتترك الجميع على نار متوسطة الحرارة لبضع دقائق ثم نتركها تبرد .

٥ ـ تعرف أيضاً تحت هذا الاسم الصلصة المؤلفة من خضر مختلفة كالكوسكى والباذنجان مع الطماطم.

صلصة النعناع

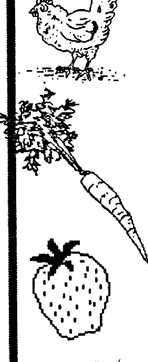
المقادير :

٢كوب نعناع طازج مورق ـ نصف كوب بودرة ـ كوب ماء ـ ٢ كوب خل .

طريقة التحضير :

١ ـ يفرم النعناع فرماً ناعماً ويضاف إليه السكر .

٢ ـ نضع الماء على النار حتى يغلى ونضيفه إلى مزيج النعناع والسكر ونتركها حتى تبرد .



٣ ـ يضاف بعد ذلك الخل وتخفق المكونات معاً .

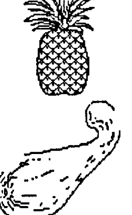
٤ ـ نستطيع تعديل النكهة القوية للخل وذلك بتغيير النسب ما بين الماء والخل .

٥ ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحم باردة كانت أو ساخنة .

٦ ـ تعتبر هذه الصلصة من الصلصات الإنجليزية المعروفة ولا تلاقى ـ إجمالاً ـ إعجاباً خارج حدود بريطانيا .

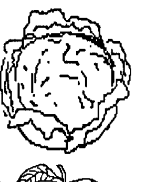


صلصة الروكفور

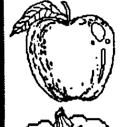


المقادير :

كوب روكفور ـ ٢ كوب كريما للطبخ ـ ٢ ملعقة كبيرة جوز .



الطريقة :



ـ تفرم جبنة الروكفور فرماً خشناً ونضعها فى مقلاة على النار ونحركها حتى تبدأ بالذوبان وتلتصق قليلاً بكعب المقلاة .

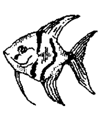
ـ نضيف إليها الكريمة ونحرك بشوكة على نار متوسطة الحرارة حتى تذوب الجبنة فى الكريما .

ـ نستطيع تقديمها ساخنة أو باردة ونزين الوجه بالجوز .

ـ اشتهرت هذه الصلصة مع سلطة الأنديف والفطر الطبيعى .

ـ تعتبر جبنة الروكفور من أطيب الأجبان فى المطبخ إذ تحتل نكهتها القوية مكاناً مهماً فى النكهة الإجمالية .

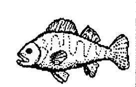
ـ لا يجب أن تخافوا من المظهر الخارجى للروكفور إذ إن تكوينه الفريد يعطيه هذا الشكل .




صلصة فنسا

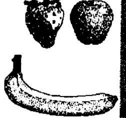
المقادير :

٦ صفار بيض ـ ٣ أكواب مايونيز ـ ملعقة كبيرة صلصة الورستشترشير ـ ١ ملعقة زيتون أسود مفروم ـ ١ ملعقة بصل أخضر .



الطريقة :

ـ نسلق البيض ثم نستخرج الصفار ونخفقه بالشوكة .

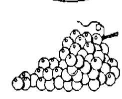


ـ يفرم الزيتون والبصل الأخضر معاً ونضيفهما إلى صفار البيض ونخفقهما حتى نحصل على مزيج متماسك كالعجينة .



ـ يضاف البيض والزيتون والبصل إلى المايونيز مع الورستشترشير وتخفق جميعها .

ـ تقدم هذه الصلصة مع الأسماك الباردة .



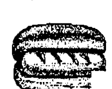
ـ تحفظ فى البراد . . وصلاحية استعمالها يوم واحد لأن المايونيز يدخل فى تكوينها .



ـ تشبة هذه الوصفة صلصة الترتار من حيث تكوينها غير أن المكونات تختلف من حيث النكهة .

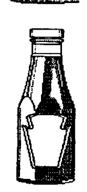


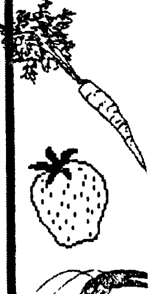
صلصة الطرطور



المقادير :

كوب طحينة ـ ٣ ملاعق كبيرة عصير ليكون ـ ١ ملعقة ثوم مدقوق ـ نصف كوب ماء ـ رشة ملح ـ فلفل .



الطريقة :

١ ـ نخفق الطحينة مع الماء. ٢ ـ ندق الثوم مع الملح ونخفقه مع عصير الليمون.

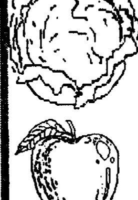
٣ ـ نخلط مزيج الثوم مع الطحينة جيداً ونحصل على صلصة الطرطور ـ تبقى هذه الصلصة أساسية فى المطبخ الشرقى . . . فيمكن تقديمها باردة مع الشاورما ومن الممكن إذا أردنا تقديمها مع الأطباق الساخنة استخرجنا منها الطاجـن ومن ثم الصلصة الطرابلسية.




صلصة المايونيز (٣)

المقادير :

٧ صفار بيض ـ ملعقة كبيرة خل ـ ملعقة خردل ـ رشة ملح ـ لتر زيت زيتون.



الطريقة :

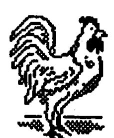
١ ـ يخفق الصفار مع الخل والخردل والملح .

٢ ـ يضاف الزيت إلى المزيج بشكل خليط رفيع على مهل ولا نتوقف عن الخفق السريع حتى يندمج كل الزيت بالمزيج .

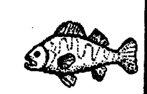


٣ ـ تظل صلصة المايونيز من أطيب وأهم الصلصات الباردة ولكنها أخطرها إذ تحتوى على البيض والهدف من استعمال البيض هو جعل الصلصة تتماسك بعضها مع بعض كما أننا لو استعملنا النشاء أو أوراق الچيلاتين ولكن ليست بنفس الطعم .

ـ تستعمل المايونيز كصلصة مزج مع الكثير من السلطات لذلك

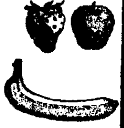



يجب أن تكون المواد ذات حرارة مرتفعة بل باردة فلا يجب تقديم سلطة روسية مثلاً مع قطعة لحم ساخنة فى نفس الوقت أيضاً لا نقوم بتقديم المايونيز بالقرب من طبق أو وعاء ساخن أو وضع المايونيز قرب الفرن .



نستطيع استعمال زيت نباتى ذا نوعية ممتازة مكان زيت الزيتون .

يجب تغطية المايونيز بورقة نايلون عندما نريد أن نضعها فى البراد حتى لا يتغير لون وجهها .




- إذا أضفنا الزيت بسرعة كبيرة تفككت المايونيز ونستطيع تحسين المذاق بوضع صفار بيضة فى وعاء مع نقطة خل وخفقه مع ما يكفيه من الزيت ليزداد سمكه عندئذ نضيفه إلى المايونيز ويخفق الجميع . . . كما نستطيع خفق الصفار مع الخل والقليل من الخردل ثم إضافة المايونيز السائل بدل الزيت مع الخفق المستمر . أو نستطيع إضافة ملعقة كبيرة من الماء الساخن فيحدث تفاعل كميائى مع الوحدات الجزئية للخردل وتتماسك المايونيز .

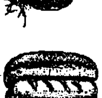



صالحة لمدة يوم واحد .

- تعتبر هذه الصلصة من الصلصات الأساسية ويشتق منها الكثير من الصلصات الأخرى .



- تستعمل صلصة المايونيز فى سلطة الكرنب والسلطة الروسية



اعلمى أن



- ينسب اختراع المايونيز إلى ريشوليو الذى انتصر ١٧٥٦ على مدينة تسمى مايو وكان غذاء هذا الشخص فى النهار يتضمن هذه



الصلصة فأعطيت اسم المايونيز .

- يستخرج الخردل من حبوب الخردل التى تنبت فى حوض البحر المتوسط التى تم طحنها وأضيف إليها الماء وهى حبوب معروفة منذ عهود قديمة ومصدرها فلسطين دخلت مصر ثم انتقلت إلى اليونان وروما وظهرت أول وصفة فى فرنسا فى القرن الرابع عشر وكان الخردل من مكوناتها ولم تصل إلى حالتها الحالية إلا فى القرن الثامن عشر حيث تم ضبط قوانين تحضيرها وتقديمها .

وهنالك عدة أصناف منها كالخردل بالطرخون ، بالثوم ، بالأعشاب المعطرة ، بالبرتقال ، بالليمون .

تلعب الطاهية دوراً بارزاً فى إنجاز الوصفات بأفضل الطرق وأنظفها ولو أن ذلك غير كافى وإنما يحتاج إلى مواد تساعدها فى إنجاز مهمتها ومن أهمها المرقة ولا يمكن تصور مطبخ يبغى الوصول إلى أفضل النكهات بلا طعم المرقة .

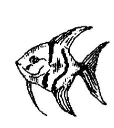
وتنقسم المرقات إلى ثلاثة أقسام :

مرقة الدجاج - مرقة اللحم - مرقة السمك

صلصة كامبريدج أو الأعشاب

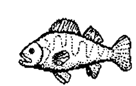
المقادير :

٦ صفار بيضة - ١ علبة فيليه أنشوا - ملعقة كبد - نصف ملعقة زعتر طازج - نصف ملعقة حبق - كوب بقدونس مفروم - ٤ أكواب مايونيز .




الطريقة :

ـ تنتمى هذه الصلصة إلى فئة الصلصات المركبة بمعنى أننا نبدأ إعدادها على الساخن ومن ثم نكملها على البارد .

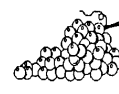


ـ يمنع مزج المواد مع المايونيز وهى على درجة حرارة عالية وإلا أصبحت صلصة المايونيز سامة لذلك يجب تركها تبرد جيداً قبل المزج .




ـ نضع البصل المفروم الناعم فى الزيت الحامى إلى أن يذيل ونضيف إليه بعد بضع دقائق الطماطم كونكاسيه وورقة الغار والزعتر الجاف ونحرك حتى نحصل على مزيج متجانس .

ـ نترك هذا المزيج يبرد ثم نخفقه مع المايونيز والبقدونس المفروم فرماً ناعماً .



ـ تبقى صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد بسبب وجود المايونيز فيها .



صلصة أندلسية

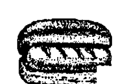
المقادير :

٣ أكواب مايونيز ـ ٤ حبات طماطم ـ ٢ فليفلة حمراء .



الطريقة :

ـ تقدم هذه الصلصة مع أكثرية اللحوم الباردة وتأخذ اسمها من بلاد الأندلس بأسبانيا ويمكن إضافة الفليفلة الحمراء إليها .



ـ نضع ماء على النار مع رشة ملح وعند بدء الغليان نضع فيه الطماطم التى أخرجنا منها العنق .





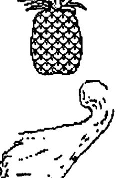
- نترك الطماطم لمدة ١٠ ثوان فى الماء المغلى ثم نخرجها ونقشرها .

- تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة مع إزالة البذور ثم تطبخ على النار الخفيفة حتى نحصل على نوع من الخلط . تمرر صلصة الطماطم السميكة من خلال مصفاة ذات ثقوب صغيرة وتترك الصلصة المستخرجة حتى تبرد - تخفق مع المايونيز ويضاف من دون البذور .

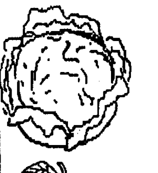


- قابلة للاستعمال لمدة يوم واحد فقط .

- نستطيع أن نطبخ الفليفلة الحارة مع مكعبات الطماطم تأخذ هذه الصلصة اللون الوردى الموشح ويزين سطحها بمكعبات الطماطم أو الفليفلة الحمراء.



صلصة خضراء

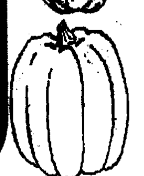


المقادير :

كوب سبانخ - ملعقة كبيرة بقدونس - ملعقة كبيرة طرخون - ملعقة كبيرة نعناع - ٢ ملعقة زعتر - ٤ أكواب ما يونيز.



الطريقة :



- نضع ماء على النار مع رشة ملح وعندما يغلى نضع فيه الأعشاب والسبانخ لمدة دقيقة واحدة بعد الغليان .

- تصفى الأعشاب والسبانخ ونفرمها فرماً رفيعاً .

- نخلط المزيج المستخرج مع المايونيز ونخفقهما جيداً .

- تقدم هذه الصلصة مع الأسماك الباردة كسمك الترويت أو

السلامون .

ـ لدخـول المايونيز فى تحـضيـرها تحـفظ فى البراد وهى قـابلة للاستعمال لمدة يوم واحد .

ـ إذا لم نُصَفِّ الأعشـاب والسبـانخ جيـداً فى المرحلة الثـانية لأصبحت المايونيز سائلة جداً وذات مظهر وتكوين غير مرغوبين .



صلصة كوكتيل

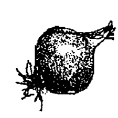
المقادير :

٣ أكواب مايونيز ـ كوب كتشاب ـ نصف كوب كريمة اختيارى ـ ٢ ملعقة صلصة حارة ـ ملعقة عصير ليمون كبيرة .

الطريقة :

ـ تبدو هذه الصلصة من أسهل الـصلصات ولكن يجب الانتباه إلى كميـات المواد التى تؤلفها إذ إن النسب دقيـقة ويمكن لأى مادة من المكونات أن تسـيطر على نكهة بقـية المواد إذا لم نلتـزم بالنسب المذكورة .

ـ تمزج المواد بعـضهـا مع بعض وعلينا ألا نعـمل بسرعـة وإلا ارتفعت حرارة المايونيز .





ـ تحفظ فى البراد ـ مدة صلاحيتها يوم واحد فقط .

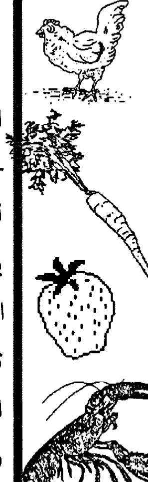


ـ تقدم مع مأكولات البحر وأشهرها الجمبرى .

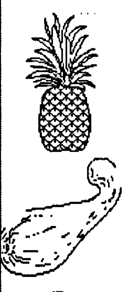
ـ يزين سطحها بالكاتشاب الذى نغير أشكاله برأس السكين .



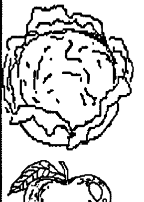
مطبخك . . شىء هام جدا



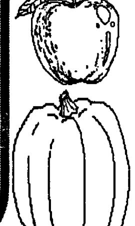
ـ عندما نريد استخدام كـعب الأرضى شوكى كاملا يجب قطع العنق الطويل بالكعب ثم بسكين صغيـر ورفيع نبدأ بتقطيع الأوراق حـول الكعب حتـى نصل إلى اللب الموجـود فى الجهـة المعـاكسـة للكعب فـينزع اللب ثم تدهن كل القطعـة الحامض لئـلا تسود ولا يجب أن تبقى أجزاء خضراء على الكعب ـ عندمـا نستعمل الهليون الطازج يجب تقشيره بمساعدة المقـشر بدقة وانتباه لئلا ننزع من اللب ثم نضعها فى وعاء طويل بحيث تبـقى الرؤوس خارج الماء فيستوى العنق الطويل ولا يتكسـر الرأس الذى نستـعمله فيـما بعـد بالتزيين ومن الأفضل قبل أن نضـعها بالوعاء على النار أن نربط كمـية منها بعضاً مع بعض .



ـ يعتبر قمح الفريك من القمح غير المقشور وقد تم طحنه أول طحنة وهنالك القـمح الأخضر والقمـح الموسمى أى المونة ويجب غسله جيـدا قبل استعمـاله وهذا ينطبق على جميع الحبـوب خاصة وأنها فى بلادنا غير معقمة .

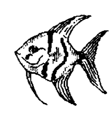


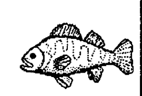
ـ تطلق عـملية الـسلق الإنجليزى على عـمليـة وضع الخضـر لتنضج فى ماء يغلى ثم إخراجها من الماء وتصفيتها جيداً ثم وضعها بسـرعة فى إناء بداخله مـاء بارد وثلج ونطبق هذه الطريقـة لإيقاف عـملية السلق التى تستمر حتى بعد إخراج المواد من الماء المغلى .

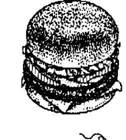


ـ عند تقشيـر البصل لا تقشره فوق أو على خشـبة التقطيع إذ أن القشرة تكون متسخة ما قد ينقل الجرايم من البصلة إلى الخشبة وإلى باقى المواد .

ـ لأن جلدة الفليفلة لا تهضم بسهولة يسـتحسن نزعها وأفضل









طريقة لذلك هى أن نشويها بالفرن مما يساعدنا فيما بعد على تقشير كل حبة بسهولة. . أما بالنسبة للطماطم ولنفس الأسباب يتم سلقها لمدة عشر ثوان بماء يغلى ثم نباشر بتقشيرها .

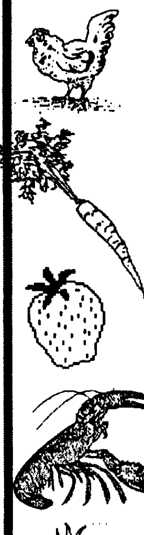
ـ عند استعمالنا مكعبات الطماطم فى الأقسام الآتية من الأفضل أن نرش عليها الملح مما يساعدها على النضج وإعطاء أقصى كمية من خواصها .

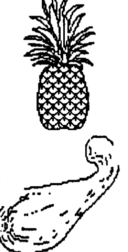
كلمة (كروتون) تعنى مكعبات الخبز الأفرنجى كالبان دومى التى حمصناها قليلاً فى الفرن .

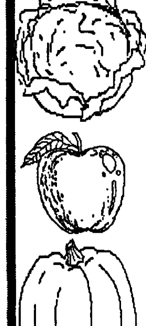
ـ عندما نريد قلى شرائح الباذنجان يفضل رش الملح عليها كى لا تمتص الكثير من الزيت خلال القلى وأن نغلفها بالدقيق كى لا تتكسر .

ـ هنالك صنف كرنب صغير لا تعرفه الأكثرية وهو مستورد من شمال أوربا وخاصة من بلچيكا يسمى كرنب بروكسيل ونستطيع إدخاله على أكثرية وصفاتنا .

ـ تقدم فى لبنان مع المشويات أى الكفتة والشيش والشاورمة واللحمة ، خلطة خضر كالبصل المقطع إلى جوانح والبقدونس المفروم فرماً ناعماً ومكعبات الطماطم بالإضافة إلى السماق وتلقب هذه الخلطه بالتابلة .







الصلصات الساخنة

صلصة مرقة عظام البقر

المقادير :

كجم عظم بقر ـ ربع كوب بصل مفروم ترنشات ـ ٣ حبات طماطم مقطعة ـ نصف كوب قلب الطماطم ـ نصف كوب كرفس مقطع ـ نصف كوب جزر مقطع ـ نصف كوب كرات مقطع ـ نصف ملعقة زعتر طازج مفروم ـ ملعقة كبيرة بقدونس ـ نصف كوب ثوم فصوص ـ ماء لغمر المواد .

الطريقة :

ـ تغسل العظام وتوضع فى ماء بارد على النار وعندما يغلى الماء نلاحظ ظهور رغوة رمادية اللون وهى الأوساخ المختبئة فى العظام فنزيلها ونترك العظام على النار طالما أن هناك رغوة . . ونحن نفضل هذه الطريقة على طريقة التحمير بالفرن ثم السلق إذ تسمح لنا بالحصول على مرقة أنظف .

ـ عندما نلاحظ توقف ظهور الأوساخ نخرج العظام ونغسلها ثم نضعها فى طنجرة أخرى على النار من جميع المواد المحضرة ونتركها لمدة تتراوح بين ست وسبع ساعات وقد غمرناها مجرداً بالماء .

ـ يجب أن تكون النار فى البدء قوية وعندما يغلى الماء نخفف النار حتى نحصل على ارتعاش بسيط لسطح الماء وإذا لم ننتبه لذلك نحصل فى النهاية على مرقة غير صافية .

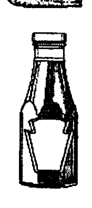
ـ بعد مرور الوقت المذكور نخرج العظام من المرقة ونمررها









بمصفاة ونحصل على المرقة .

ـ إذا وضعنا المرقة على نار خفيفة الحرارة من جديد ولمدة تتراوح ما بين ساعتين وثلاث نحصل على مزيج متماسك هو الدومى جلاس وإذا تابعنا الغليان اشتد المزيج عند انخفاض مستوى المرقة إذ تغلى من دون غطاء فوق الإناء .

ـ نستطيع أن نقسم المرقة النهائية إلى حصص نصفها فى الثلاجة حتى يحين وقت استعمالها مع كتابة تاريخ الإنتاج على كل علبة وتحفظ الحصص هكذا لمدة أسبوع فقط .

ـ تلقب مجموعة الخضر المذكورة بالفرنسية مع الإشارة إلى أن أكثرية الكلمات المهنية التى مرت هى مصطلحات عالمية .

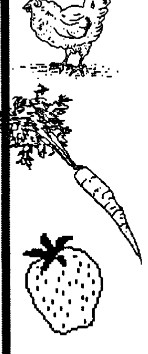
ـ الهدف من استعمال هذه الخضر هو تطعيم المرقة وتلوينها خاصة بالطماطم ويمكن أيضاً الحديث عن بقية الأعشاب المعطرة التى سنستعملها فى أكثرية وصفاتنا . . . وهى كناية عن استعمال ورقة كبيرة من الكرات نضع بداخلها عروق البقدونس والكرفس والزعتر الأخضر . . وورق الغار وتربط ويوضع هذا الغلاف فى المرقة أو الوصفة .

ـ فى الأسواق مواد شكل مكعبات إذا ذوبت فى الماء تعطرها وتصبح كالمرقة . وبدأ ينضم مؤخراً إلى هذه الأصناف البودرة المعلبة والمرقة بشكل الچيلية .

صلصة مرقة عظام الدجاج

المكونات :

١ كجم عظام دجاج ـ ربع كوب بصل مفروم ترنشات ـ ثلث

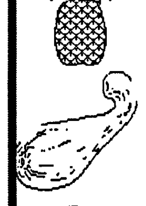


كوب كـرفس مقطع ـ ثلث كـوب جزر مقطع ـ نصف كـوب كرات مقطع ـ ربع كوب بقدونس ـ ٣ فصوص ثوم ـ ماء لغمر المواد .



الطريقة :

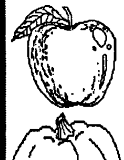
١ ـ نطبق نفس طريقة التحضير التى استعملناها للحصول على مـرقة عظام البـقر والفـرق الوحيـد هو مـدة الغلى على النار نظراً لضعف تكوين عظام الدجاج بالنسبة إلى عظام البقر .



ـ نلاحظ أننا اسـتعملنا ١٢ كـوبًا من الماء وقد حـصلنا على ٦ أكواب مـرقة وتفـسيـر ذلك هو أن خسـارة أل ٦ أكواب ناتجـة عن الغليان البطىء الذى طبقناه على الماء وذلك لجعل النكهة أقوى. . . وتسمى هذه الطريقة أى هبوط مستوى المرقة بالغليان الخفيف .



صلصة مرقة السمك



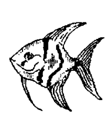
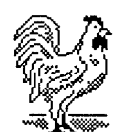
المقادير :

١كـجم حسك السـمك ـ ربع كـوب بصل مـفروم ترنشـات ـ نصف كوب من كل صنف كـرفس وجزر مقطع ـ ربع كـوب كرات مقطع ـ ربع كوب باقـة من الزعتر والبقـدونس ـ ٣ فصوص ثوم ـ نصف كوب سبانخ مقطع ـ ١ حبة ليمونة ـ ماء لغلى المواد كلها .

طريقة التحضير :

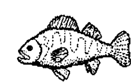
١ ـ نستطيع فى هذه الوصفة إضافـة إلى الحسك استعمال قطع كبيرة كاللقز والهامور إذ تزيد وترفع من نكهة السمك فى المرقة .

ـ نضع الزبدة فى إناء علـى النار وعندمـا تذوب نضيف إلـيهـا الخضر المقطعة ونقلبها حتى تذبل .

ـ نضيف حسك السمك ونقلبـه حتى يسخن قليلاً ونضع قطع الليمون ونـحرك ثم نغمر جمـيع المواد بالماء ونتركها علـى النار فترة تتراوح بين النصف ساعة نظراً لضعف تكوين الحسك .

صلصة الـرو



المكونات :

كوب دقيق ـ كوب زبدة .



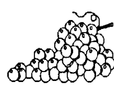
طريقة التحضير :

يقسم الرو إلى ثلاثة أصناف .

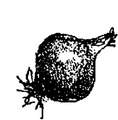
الأبيض . . . والأشقر . . . والأسمر .



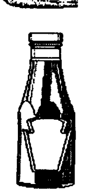
ـ لكل صنف استعمال حسب لون الصلصـة التى نستعمله فيها فإذا أردناها صلصـة بيضاء كـان الرو أبيض وهكذا طريقة تحضـيره سهلة جداً يجب دائماً اسـتعمال كمية دقـيق مطابقة لكمية الزبدة . نضع الزبدة فى إناء على النار وعندما تذوب نضيف الدقيق ونحركه مع الزبدة حتى نحصل على عـجينة واحدة ونستمر بالتـحريك حتى يأخذ المزيج تكويناً متماسكاً ولا يلتصق بجوانب أو كعب الطنجرة.



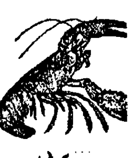
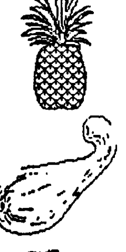
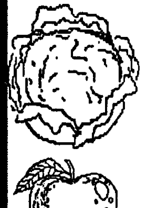
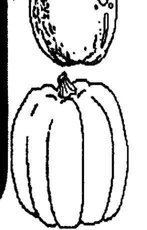

ـ يتأثر الرو سريعـاً بالنار فيتغير لونه ويميل إلى الاسـمرار حتى يصل فى النهاية إلى اللون الغامق الذى نستـعمله فى الصلصة البنية اللوم (صيادية ، مغربية).




ـ عند تبـريده نسـتطيع حـفظه فى وعـاء المبرد نـأخـذ منه عند الحاجة .



ـ يستحـسن استعمال الرو فى كافـة صلصاتنا الساخنة بدلاً من

أى مواد نشوية أخرى وذلك لعدم تأثيره على النكهة .

ـ إذا لم نحرك جيداً ستحترق كمية صغيرة من الرو وعندئذ نبدأ فى وصفة جديدة وبمعدات نظيفة إذ قد تنتقل نكهة الحريق إلى كافة الوصفة .

ـ عند إضافة المرقة إلى الرو (حسب اللون) نحرك أولاً بملعقة خشبية ثم ننتقل إلى التحريك بشرط الخفق لكى يذوب الرو جيداً .

ـ يستحسن عند انتهاء الصلصة تمريرها من خلال المصفاة المثلثة وذلك للتأكد من عدم وجود أى قطع للرو غير الذائبة .

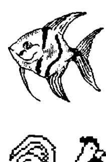
ـ إن استعمال الرو مخصص فقط للصلصات الساخنة لا الباردة .

هل تعلمى ؟

عرف الإنسان القمح منذ آلاف السنين وأحسن زراعته وحصده .. **ومصدر القمح الأساسى** : مصر ثم انتقل إلى آسيا وكافة أوربا وحوالى سنة ١٥٢٠ أدخله الأسبان إلى أمريكا ، وعائلة القمح كبيرة جداً بحيث نجد أكثر من ٢٠٠ صنف مثلاً فى فرنسا فقط .

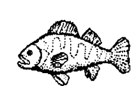
ـ يتم طحن هذا القمح من خلال عملية غسيل وتنظيف ثم طحن وتوضيب ويلاحظ خلال هذه العملية ظهور عدة أصناف من الدقيق فمنه الدقيق القوى الغنى بالمواد التكوينية ... أما الطحنة الثانية مثلاً فتكون أضعف .

ـ ترجع صناعة الزبدة إلى فترة غير محددة وقديمة جداً وكانت حتى نهاية القرن التاسع عشر تصنع فى المنازل والمزارع ثم مع تقدم وتطور الصناعة أخذت تصنع على مستوى استهلاكى كبير .




- ونصنع الزبدة من حليب البقر الذى يترك ليرتاح عدة ساعات حيث نلاحظ حدوث انفصـال بين الحليب والكريمة التى تصعد إلى سطح الحليب .

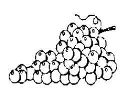
فنضع هذه الكريمة مع مـواد تخمـير لمدة خمس عـشرة سـاعة تخفق من بعدها الكريمة .. فتبدأ الزبدة بالظهور وتأخذ الزبدة دسماً من الكريمة نفسها التى ليست سوى حليب عالى الدسم .





معلومة ... تهمك

إذا كنت تعانين من تشقق واضح فى القدمين فـإن معالجة هذا التشـقق بغمس القدمين بالماء الحـار كل مساء يوماً بعـد يوم بعد أن يضـاف إليـه قليل من مـاء (حافـل) ثم يطبق على الكعب مـزيج مكون من الجلسـرين وعصـيـر الليمـون بنسب مـتسـاوية ثم تلف القدمان وتنزع الأربطة فى الصباح وتلبس الجوارب عوضاً عن الضمادات.




وتكرر هذه العملية مساء كل يوم لمدة أسبوع فـتشفى التشققات ويغدو جلد الكعبين غضاً وناعماً وطرياً .

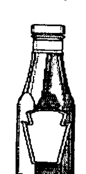


أشكو يا سيدتى ...

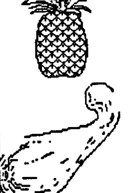
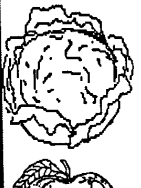
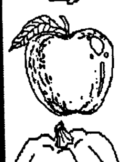
س - تسلخ ما بين أصابعى فما الحل ؟



جـ - غالباً ما يكون السبب (طفيليات) تسبب تعطن الجلد بين الأصابع وحدوث عنبـات تحوى سائلاً كريه الرائحـة ويمكن القضاء عليـها باتباع وصـايا النضافـة والحمـامات اليـومية ثم وضـع مرهم مرطب أو بودرة ملطفة .





إذا كانت

أظافرك قصيرة : يفيـدها الطلاء الكلى من القاعدة حتى الحافة ويرجح أن يكون اللون زاهياً تجنبى الألوان الفاقعة ذات البريق .

أظافرك مربعة باستطاعتك إعطاءها بعض الاستدارة أو الانحناء بترك الهلال وجوانب الأظافر بدون طلاء .

ـ أظافرك مستـديرة ـ عليك بطلاء الأظافر من القاعـدة حتى الحافـة بالأحمر : تـاركة جانبى الأظافـر بدون طلاء فيـبدو بشكل متطاول .

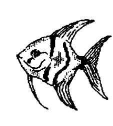
أهم أعداء يديك

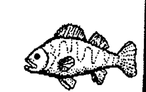
أولاً : الماء :

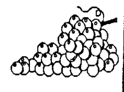
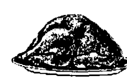
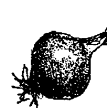
الماء يفسد نضارة اليدين وخاصة فى أيام الشتاء فهو يسبب نوعاً من الأمراض الجلدية يطلق عليه الأطباء اسم « أكزما الجلد المائية » وللتغـلب على هذا العدو عليك باسـتخدام زيت اللـوز المر وكذلك الفيتامينات (أ) .

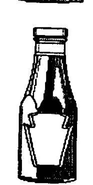
ثانى الأعداء صابون الغسيل :

فالصابون يعـتبر عدواً لدوداً لبشرة اليـدين لاحتوائه على المواد القلوية لذلك حـاولى الغسل بـالمنظفات السـائلة وارتداء القفـازات المطاطية . **وثالثهم محاليل الغسيل** : مثل الأومو والتايد .







صلصة الخواص (فيلوتيه)

المقادير :

١,٥ كوب زبدة ـ ١,٥ كوب دقيق ـ ١,٥ مرقة عظام البقر ـ ١ كجم سمك .

الطريقة :

ـ يقصد بالخواص مرقة عظام البقر أو الدجاج أو السمك والفيليته كناية عن مزج الرو الأسمر بكمية من المرق المختلفة ـ نحضر الرو الأسمر ونضيف إليه المرقة ولا نتوقف عن التحريك لتجنب ظهور قطع عجين فى الصلصة .

ـ لا يجب أن نترك الفيليتو يغلى كثيراً على النار وإلا خسر جزء كبير من نوعيته ونكهته .

ـ فيما يلى صلصات مختلفة مشتقة من فيليتو البقر أو الدجاج أو السمك .

يجب أن نصفى الفيليتو بالمصفاة قبل استعماله .

(صلصة إسبانيول)

المقادير :

كوب زبدة ـ ثلث كوب دقيق ـ ٢ ملعقة قلب الطماطم ـ ٧ أكواب مرقة عظم بقر ـ نصف كوب جزر مكعبات ـ مجموعة أعشاب .

الطريقة :

ـ تمثل هذه الصلصة ركيزة الصلصات البنية اللون ومنها يشتق



الكثير من الصلصات وما هى إلا عبارة عن مرقة عظام البقر ثم تعقيدها بالرو .

- نصنع من كمية الزبدة والطحين الرو الأسمر وهو آخر درجة لون للرو ثم نتركه يبرد ونكون بهذا الوقت وضعنا المرقة على النار .

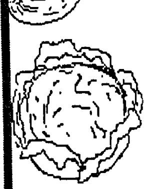


- نضيف قلب الطماطم إلى الرو ونخلطهما معاً .

- نضيف المرقة إلى المزيج ولا نتوقف عن التحريك ثم قلبى بقية الخضر بالزبدة .

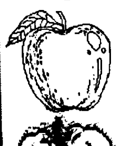
- نصفيها ونضيفها إلى الصلصة مع مجموعة من الأعشاب ونتركها على نار خفيفة مع التنظيف المستمر لسطحها .

صلصة الدومى جلاس



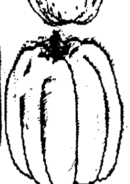
المقادير :

نصف كوب زبدة - نصف كوب زبادى - ثلاثة أرباع كوب بصل مفروم فرماً ناعماً - ربع كوب فليفلة حمراء مفرومة ناعماً - نصف كوب عصير أناناس - ٣ أكواب فيليتو لحم بقر - ١ كوب كريمة .

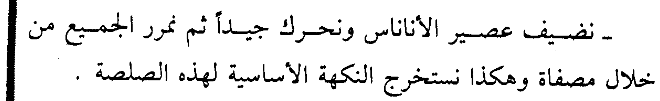


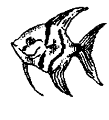
الطريقة :

- شوحى البصلة مع قطعة صغيرة من الزبدة ثم نضيف الفليفلة الحمراء .



- بعد مرور أقل من دقيقتين نضيف الكارى ونحرك جيداً ونترك الكل على النار لمدة دقيقتين .

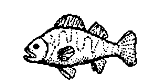




ـ نضيف عصير الأناناس ونحرك جيداً ثم نمرر الجميع من خلال مصفاة وهكذا نستخرج النكهة الأساسية لهذه الصلصة .



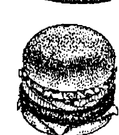
ـ نضع هذا المزيج فى إناء جديد ونضيف إليه الفيليتو ونضعها على نار متوسطه الحرارة وعندما يبدأ الغليان نطفئ النار ونخلط بقية الزبدة حتى تستوعبها الصلصة .



ـ نختم هذه الصلصة بإضافة الكريما ورشة الملح والخفق مجدداً

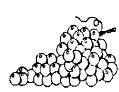
ـ نستطيع أن نضيف إلى هذه الصلصة بعد أن نضع الكريمه قطع أناناس صغيرة والزبيب المجفف .





صلصة هنجارية

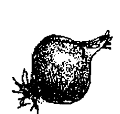
طريقة التحضير :



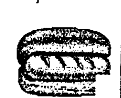
ـ يمتاز المطبخ المجرى بالبابريكا وسنلاحظ ذلك عندما نصل إلى قسم اللحوم وخاصة الجولاش .



ـ نقلى البصل بجزء صغير من الزبدة ـ نضيف إليه البابريكا ونحرك جيداً ونتركها على النار لمدة دقيقتين .



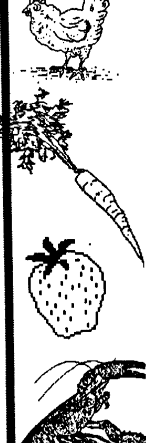
ـ نضيف الخل الأبيض ونحرك جيداً ثم نضيف الفيليتو ونتركها على النار المتوسطة لمدة ربع ساعة وذلك لجعل النكهات تتداخل فيما بينها .



ـ بعد ذلك نمرر الصلصة خلال مصفاة وذلك لإزالة البصل الذى لم نعد بحاجه إليه والذى استفدنا من نكهته فقط .



ـ بعيداً عن النار نمزج بقية الزبدة والكريما ونستطيع أن نضيف قليلاً من الملح .

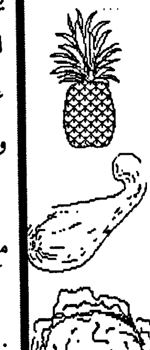


- نستطيع صنع هذه الصلصة على طريقة البشاميل وذلك بتذويب البابريكا فى الحليب الذى سنستعمله لصنع البشاميل .

صلصة ألمانية

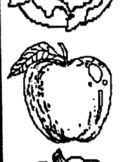
المقادير :

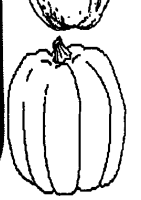
نصف ك فيليتو البقر - نصف كوب مرقة عظام البقر - ٤ صفار بيضة - ربع كوب زبدة - نصف كوب كريمة - ملعقة عصير ليمون .



الطريقة :

١ - يخفق صفار البيض مع ربع كمية الفيليتو على حدة ثم يضاف المزيج إلى باقى كمية الفيليتو والمرقة وتوضع جميعها على النار حتى يصل السائل إلى نقطة الغليان ثم نخفف النار ونتركها على النار تغلى ببطء حتى ينخفض المستوى ونحرك بين الحين والآخر بملعقة خشب لتجنب التصاق السائل فى قاع الإناء .



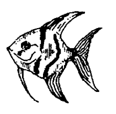


- الهدف من وضع الصفار هو جعل الصلصة تتماسك بعضها مع بعض إذ يشتد الصفار تحت تأثير الحرارة المرتفعة .

- بعد أن ينخفض المستوى نمرر الصلصة من خلال مصفاة ثم نضيف الزبدة ونخفقها مع الصلصة حتى تذوب ثم نضيف الكريمة والقليل من الملح .

- الهدف من الزبدة والكريمة أن نزيد دسم الصلصة .

- نختم هذه الصلصة بإضافة عصير الليمونه والهدف منه أن يدخل القليل من النكهة المنعشة فى هذه الصلصة الدسمة .





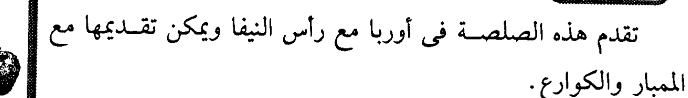
صلصة البقدونس



المقادير :

لتر صلصة ألمانيـة ـ ٢ ملعقة بقدونس مفروم ـ ١ ملعـقة قبار ـ ملعقة كبيس مفروم فرماً ناعما ـ ٣ شرائح ليمون .

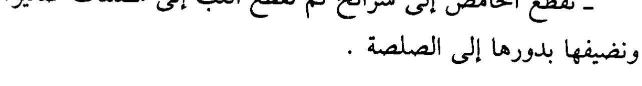
الطريقة :



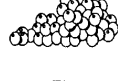
تقدم هذه الصلصـة فى أوربا مع رأس النيفا ويمكن تقـديمها مع الممبار والكوارع.



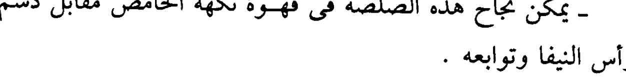
ـ يفرم البقـدونس فرما خشناً ونضـيفه مع القبـار والكبيس إلى الصلصة .



ـ نقطع الحامض إلى شرائح ثم نقطع اللب إلى مـثلثات صغيرة ونضيفها بدورها إلى الصلصة .







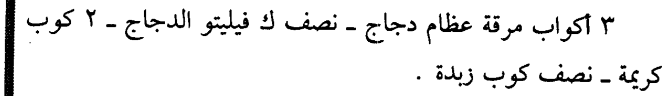
ـ يمكن نجاح هذه الصلصة فى قهـوة نكهة الحامض مقابل دسم رأس النيفا وتوابعه .



صلصة سوبريم

المقادير :





٣ أكواب مرقة عظام دجاج ـ نصف ك فيليتو الدجاج ـ ٢ كوب كريمة ـ نصف كوب زبدة .

الطريقة :



تسمى هذه الصلصات بالصلـصات البيضاء المصنوعة من فـيليتو الدجاج وأشهرها صلصة السوبريم .



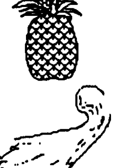
ـ نضع مرقة عظام الدجاج فى إناء على نار متوسطة الحرارة إلى أن ينخفض مستواها إلى النصف ونحصل على الدومى جلاس .

ـ نضيف الفيليتو ونصف كمية الكريمة ونتركها على النار المتوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواها إلى الثلث .



ـ نمرر الصلصة من خلال مصفاة ـ تمزج الزبدة بالصلصة المستخرجة وعندما تذوب كليا نضيف بقية الكريمة .

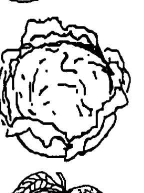
ـ نختم هذه الصلصة برشة ملح ولا ننصح بإضافة حامض أو جوزة الطيب ولو قليلاً لأن ذلك يؤثر على النكهة العامة ونحن فى غنى عن ذلك .



متفرقات الصلصة سوبريم

المقادير :

لتر صلصة سوبريم ـ كارى بودرة ـ بابريكا ـ قلب الطماطم .



الطريقة :

فى هذه الوصفة نرى التشعبات العديدة التى يمكن أن نصنعها من خلال الصلصة السوبريم .

نستطيع مثلاً أن نضيف الكارى إلى الصلصة سوبريم ونحصل على صلصة الكارى .

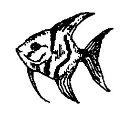


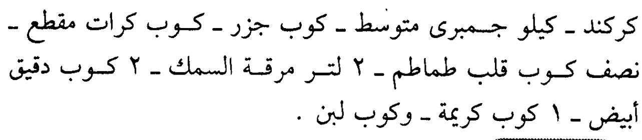
ـ نستطيع إضافة البابريكا فنحصل على الصلصة الهنجارية .

صلصة ناتيا

المكونات :

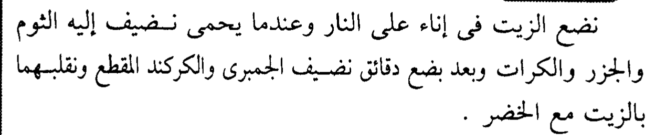
٢ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتى ـ ملعقة ثوم مدقوق ـ حبة





كركند ـ كيلو جـمبرى متوسط ـ كوب جزر ـ كـوب كرات مقطع ـ نصف كـوب قلب طماطم ـ ٢ لتـر مرقـة السمك ـ ٢ كـوب دقيق أبيض ـ ١ كوب كريمة ـ وكوب لبن .

الطريقة :



نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نـضيف إليه الثوم والجزر والكرات وبعد بضع دقائق نضـيف الجمبرى والكركند المقطع ونقلبـهما بالزيت مع الخضر .

ـ عندما يزهو لون الجمـبرى نضيف مرقة الـسمك الساخنة مع صلصة الطماطم ونترك الكل يغلى دون غطاء .

صلصة النورماندى

المقادير :



ك فيليـتو السمك ـ كوب مـاء السلق الخضر ـ كـوب ماء لسلق السمك ـ ٤ صفار بيض ـ كوب كريمة .

طريقة التحضير :



ـ نضع الفيليتو فى إناء على نار متـوسطة حتى ينخفض مستواه إلى الثلث ولا نتوقف عن التحريك .

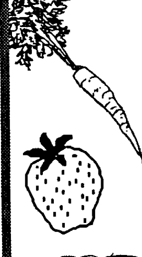
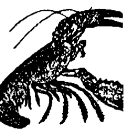
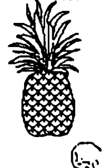
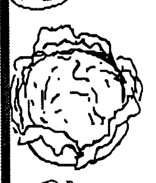
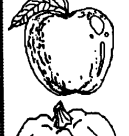
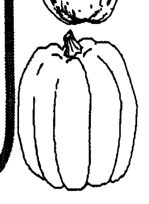


ـ نضيف إليه مـاء سلق الخضر والسمك وعندما يصل مـستوى السائل إلى النصف نضيف صفار البيض الذى خفقناه على حدة إلى أن تتماسك الصلصة .



ـ نختم بإضـافة الكريمة على نار مـتوسطة الحـرارة ورشة ملح بسيطة .



صلصة البيارنيز

المقادير :

٢,٥ كوب سمن ـ زبدة ـ ٢ بصلة مفرومة ناعماً ـ بقدونس أبيض ـ نصف كوب خل أبيض ـ صفار ٦ بيضات .

الطريقة :

تحضر صلصة البيارنيز بنفس الطريقة المتبعة لتحضير صلصة الهولانديز مع فرق بسيط وهو أننا نضيف إلى مزيج الخل : بهار البصل المفروم الناعم ونصف كمية البقدونس أما النصف الثانى فنضيفه بعد تمرير الصلصة بالمصفاة وذلك للتزيين.

ـ تختلف صلصة البيارنيز عن صلصة الهولانديز من حيث تكوينها إذ يجب أن تكون متماسكة جيداً وغير سائلة .

ـ تقدم مع السمك المشوى واللحمة المشوية .

ـ من مشتقاتها صلصة شورون التى تدخل فى تركيبها مكعبات الطماطم أو قلب الطماطم وصلصة فويده التى يدخل فى تركيبها القليل من الدومى جلاس .

صلصة هولانديز

المقادير :

٢,٥ كوب زبدة ـ ٣ ملاعق خل أحمر ـ ٥ صفار بيض ـ عصير ليمونة ـ ملح ـ بهار ـ فلفل .

طريقة التحضير :

١ـ تذوب الزبدة وينظف سطحها ثم توضع جانباً وتظل حرارتها فاترة .

٢ ـ نضع البهار بالخل على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض

مستوى الخل إلى أقل من نصف الكمية الأساسية ثم نضيف بعيداً عن النهار ٣ ملاعق كبيرة من الماء .

ـ نجهز إناء على النار ونخفق فى إناء آخر صفار البيض مع مزيج الماء والخل ويسمى هذا المزيج سابايون .

ـ بعد الخفق نرفع السابايون ونتركه يبرد دون أن نتوقف عن التحريك ثم نضيف إليه تدريجياً الزبدة المذابة .

ـ عند الانتهاء نمرر الصلصة من خلال مصفاة ونضع رشة ملح وليمونة خضراء .

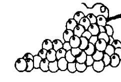
صلصة البشاميل

المقادير :



كوب زبدة ـ كوب دقيق ـ ٤ : ٥ أكواب لبن ـ ملعقة بصل مفروم ـ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق ـ ورقة غار .

طريقة التحضير :



ـ نضع اللبن مع البصل والثوم وورق الغار على النار حتى يغلى جيداً ـ نضع رو أبيض بالزبدة والطحين .



ـ نصفى اللبن جيداً ونضيفه إلى الرو الأبيض ولا نتوقف عن التحريك حتى يندمج الحليب جيداً مع الرو ونحصل على الصلصة.



ـ نترك البشاميل على نار خفيفة لمدة نصف ساعة ثم نمررها من خلال مصفاة ونغطيها بورقة زبدة لئلا تتكون قشرة على سطحها .



ـ نستطيع إضافة البهارات عليها كالملح والبهار وجوزة الطيب .



صلصة مورنى



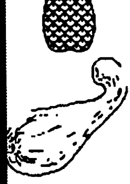
المقادير :

٣ أكواب صلصة بشاميل ـ ثلاثة أرباع كوب جبن بارميزان ـ نصف كوب زبدة ـ كوب كريمة ـ صفار ٢ بيضة ـ قرفة ـ ملح ـ فلفل .

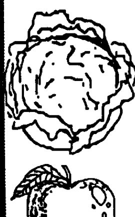


الطريقة :

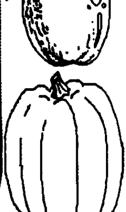
ـ تسخن صلصة البشاميل وتضاف إليها الجبنة وتخلط معها جيداً بعيداً عن النار ـ تضاف الزبدة إلى المزيج حتى تذوب مع الخفق ثم الكريما .



نحضر السابايون من صفار البيض وذلك بوضعها فى وعاء وخفقها بشريط حتى نحصل على مزيج يلتصق قليلاً بالشريط ـ والهدف من استعماله أن يربط المواد بعضها ببعض فتشتد الصلصة أما ألبان مارى فهى عبارة عن إناء فيها ماء يغلى نضع بداخله إناء آخر ذات قطر أصغر فنستفيد من حرارة البخار .



ـ يضاف السابايون إلى الصلصة ويحرك الجميع على النار لمدة ١٠ دقائق وتحسن النكهة بالبهارات .



صلصة السوبيز

المقادير :

٤ أكواب بصل مفروم ـ كوب زبدة ـ ٤ أكواب صلصة بشاميل ـ ٢ كوب كريما .

طريقة التحضير :

نضع البصل المفروم فى ماء يغلى على النار لمدة ثلاث دقائق ثم نصفيه ونحفظ كوباً من ماء السلق .

ـ نذوب الزبدة وعندما تحمى نضيف البصل ونقلبه .

ـ نهيئ صلصة البشاميل نستعمل فى تحضيرها إضافة إلى الحليب كوب ماء منلق البصل .

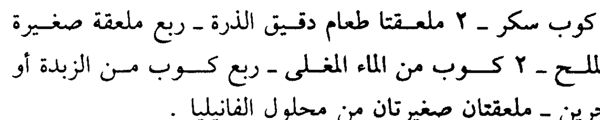
ـ نصفى البصل من الزبدة ونضيفه إلى صلصة البشاميل ونضع المزيج فى إناء ونغطيها وندخلها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعة .

ـ بعد ذلك نمرر المزيج من خلال مصفاة ونضعه فى إناء جديد على نار متوسطة الحرارة .

ـ تضاف الكريمة والملح والقلفل .

صلصة الفانيلا

المقادير :



كوب سكر ـ ٢ ملعقتا طعام دقيق الذرة ـ ربع ملعقة صغيرة من الملح ـ ٢ كوب من الماء المغلى ـ ربع كوب من الزبدة أو المارجرين ـ ملعقتان صغيرتان من محلول الفانيليا .



الطريقة :



ـ يخلط الدقيق والسكر والملح فى إناء صغير ثم يضاف الماء المغلى إلى الخليط تدريجياً مع التحريك المتواصل .



ـ يتابع التحريك حتى يغلى المزيج ثم يترك على نار هادئة مدة خمس دقائق .



ـ يرفع المزيج عن النار وتضاف إليه الزبدة والفانيليا ويحرك المزيج جيداً .





صلصة الشواء (الباربكيو)

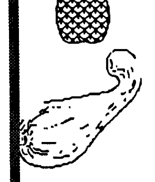
المقادير :

كوب من الكاتشاب ـ ربع كوب من عصير الليمون الحامض ملعقة طعام من السكر البنى ـ ملعقة طعام خردل ـ ١,٥ ملعقة صغيرة ونصف من الملح ـ نصف ملعقة فلفل أسمر ـ ربع ملعقة من الزعتر اليابس ـ نصف ملعقة من الفلفل الحار ـ ٢ فص ثوم ـ ٢ شريحتان من البصل .



الطريقة :

توضع جميع المقادير ماعدا الثوم فى الخلاط الكهربائى وتخلط حتى يفرم البصل جيداً .



ـ يصب المزيج فى مقلاة كبيرة ويضاف الثوم إليه ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

ـ يستعمل المزيج حالاً ويحفظ فى الثلاجة لحين استعماله .



صلصة الفريز



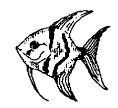
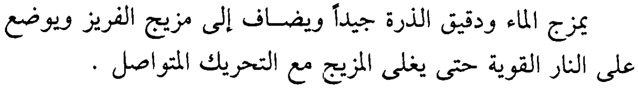
المقادير :

٢ كوبان من الفريز الطازج ـ نصف كوب من السكر ـ ملعقة طعام من الماء البارد ـ ١,٥ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من دقيق الذرة .

الطريقة :

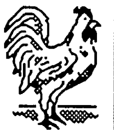
ينظف الفريز وتنزع عروقه الخضراء ثم يهرس فى الخلاط .

ـ يوضع الفريز المهروس فى إناء صغير ويضاف إليه السكر ويوضع الإناء جانبا .

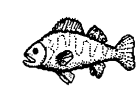



يمزج الماء ودقيق الذرة جيداً ويضـاف إلى مزيج الفريز ويوضع على النار القوية حتى يغلى المزيج مع التحريك المتواصل .

ـ يرفع عن النار ليبرد ثم يغطى ويوضع فى الثلاجة .

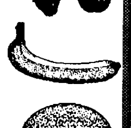


صلصة الشكولاته



المقادير :

٥ مـربعـات من الشكولاته المرة ـ ١,٥ كـوب ونصف الكوب من السكر ـ ١,٥ كوب ونصف الكوب من الماء ـ ربع ملعقة صغيرة من الملح ـ ١,٢٥ كوب من الحليب المحلى .



الطريقة :

توضع المقادير ماعدا اللبن فى الوعاء العلوى من القدر المزدوج فوق ماء ساخن .

ـ يوضع القدر على نار هادئة وتحرك المقـادير جيداً حتى تتجانس حوالى ٥ دقائق .



ـ يضـاف بعد ذلك اللبن ويحـرك المزيج جيـداً ويرفع عن النار عندما يتكاثف ويلصق المزيج على الملعقة .

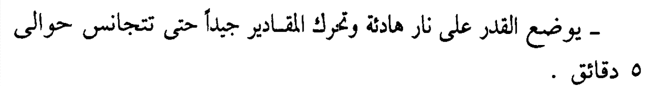
صلصة الدقوس



المقادير :



ربع ك طماطم مقـطعة ـ ربع كزبرة محمـصة ـ ملعقة صـغيرة سـمن ـ فص ثوم مدقـوق مع قليل من الملـح ـ ٣ ملاعق صلصـة طماطم ـ فـلفل أحمر حـسب الذوق ـ نصف كوب مـاء أو عصـير الطماطم طازج .

الطريقة :

ـ يقلب الثوم فى السمن على نار متوسطة فى وعاء صغير .

ـ تضاف الطماطم وتقلب ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى تذوب الطماطم تماماً .

ـ يضاف معجون الطماطم والملح والفلفل وعصير الليمون والكزبرة ويقدم مع المجبوس والعيش بأنواعه .

صلصة الصبار (تمر هندى)

المقادير :

كوب تمر هندى ـ ٣ أكواب ماء ـ نصف كوب سكر ـ نصف بصلة صغيرة مفرومة ـ فصى ثوم مدقوق ـ ملعقة كبيرة سمنة ـ ملعقتا ماء ورد ـ ٣ حبات هيل مفتوحة جزئياً ـ ربع ملعقه صغيرة عصير ليمون .

الطريقة :

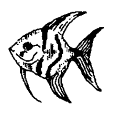
ـ ينقع الصبار ـ التمر هندى ـ فى الماء ويدعك باليد لإذابته ويمكن طبخه على النار مع التقليب المستمر ثم يصفى جيداً باستخدام قطعة شاش أو مصفاة دقيقة .

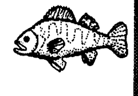
ـ يحمر البصل والثوم فى السمن حتى يلين البصل ثم تضاف خلاصة التمر هندى .

ـ أضيفى السكر والهيل وعصير الليمون ويحرك المزيج حتى يتكثف .

ـ يذاق ويعدل حسب الطعم .

ـ يضاف ماء الورد ويقلب بضع ثوان ثم يرفع عن النار .









من أجلك يا سيدتى

حتى لا تصابى بالكاللو :

إن السير مسافات طويلة مع ارتداء خذاء ضيق من أهم أسباب الإصابة بالكاللو فى أصابع القدمين لأنها تحتك بالحذاء فترة فيلتهب الجلد ثم ينتفخ ويتقدم ويصبح كاللو .

ولعلاج الكاللو

- قللى المشى بقدر الإمكان إلى حين الشفاء .
- إذا لاحظت تراكم جلد ملتهب زائد اكشطيه بواسطة الخفاف (زجاج يستعمل فى الصقل) .
- قبل الخروج من المنزل قومى بتغطية الكاللو بشريط لاصق حتى لا يحتك بالحذاء مرة أخرى .
- توجد بعض الشرائط اللاصقة التى تحتوى على أحماض تذيب الكاللو تدريجياً يمكن استخدامها .
- ارتدى حذاء ذا جلد مرن ويناسب حجم قدميك ويفضل أن يكون من القماش أثناء الإصابة .

إذا كنت مصابة بالسكر فلا بد من استشارة طبيبك الخاص الذى يتابع حالتك باستمرار لأن أية إصابة بالقدم تكون حساسة جداً وإذا لم تعالج فوراً قد تضاعف من المشكلة ويكون لها نتائج سيئة.

مش ها قول .. لحد أبداً

فول الصويا يحمى من سرطان المعدة .

تشير أحدث الأبحاث التى قام بها مجموعة من العلماء اليابانيين والأمريكيين أن نبات فول الصويا له قدرة عالية على مقاومة خلايا السرطان وخاصة سرطان المعدة وتؤكد الدراسة أن الشعب اليابانى



من أقل شعوب العالم إصابة بهذا المرض لأنه من أكثر الشعوب التى تتناول فول الصويـا بأشكال مختلفة فلا تكاد تخـلو مائدة طعام فى اليابان من هذا النبات السحرى ولا أحـد يدرى إذا كان اليابانيون قد فطنوا إلى المكونات المفيدة لهذا النبات أم أنها مجرد عادة متوارثة إذ تشتهر شعوب آسيا بصفة عامة بتناولها النباتات أكثر من اللحوم .

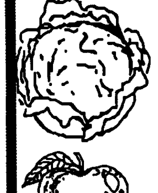


إبتسامة ناصعة

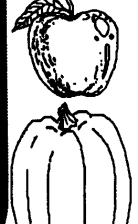
جارتى دائماً تشكو أن أسنانها لونها أصفر رغم أنها توقفت عن التدخـين منذ أكثـر من عام وتواظب على الذهاب لطبـيب الأسنان وتنظف أسنانهـا بشكل دائم وتستـخدم المعجـون . . فمـتى تبيض أسنانها ؟



والإجابة تتـلخص : أن لون الأسنان ودرجة بيـاضها يخـتلف من شخص لآخر فإذا كنت لا تعانين من أية أمراض وتواظبين على تنظيف أسنانك ومع ذلك الأسنان صفراء .



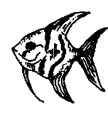
ولصفار الأسنـان أسباب : أهمها . . . تناول أنواع مـعينة من الأطعمـة والمشروبات بسـبب اصفـرار الأسنان مثل التـوابل الملونة والقهوة والشاى .



حافظى على خبزك طازجاً دائماً

يتميـز رغيف الخبز الأسمر بارتفـاع نسبة البروتين والفيـتامينات والمعـادن وأهمهـا الحديد إلى جـانب الألياف الموجـودة بالردة التى تساعد على عملية الهضم والامتصاص .

ولكى تحـافظى على رغيف الخـبز من الفـساد لا تضـعيـه فى أكياس بلاسـتيك وهو ساخن لأن هذا يعرضه للتعـفن بسرعة . . . وللإقلال من الفاقـد يجب تسخين الخبز فوق الموقد وتركـه ليبرد ثم





تقطيعه إلى أربعة أجزاء متساوية وحفظه فى الفريز ـ وعند الاستخدام يتم إخراجه من الفريز ويترك فترة قصيرة ثم تتم تدفئته على النار ويؤكل بالهناء والشفاء .



كونى مستعدة لدخول ابنك المدرسة

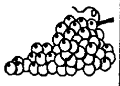


تختار كل أم عندما تذهب لشراء لعبة لطفلها ولاتعرف ما الذى يناسب طفلها؟، فهى تريد لعبة لا تمنح طفلها وقتاً ممتعاً فحسب لكنها تريد اللعبة التى تنمى مهاراته وتساعده كى يتعلم شيئاً مفيداً خاصة أن الدراسات أثبتت أن أفضل طريقة لتعلم الطفل هى استعمال جميع حواسه وبالتدريج يتعلم الطفل خاصة إذا كان الجو المحيط به جو تعليمى لذلك يجب على الأم أن لا تهتم فقط أن تعلق فى غرفة طفلها لوحة جميلة بل يجب أن تحيطه بأشياء تنمى مداركه وتعلمه ما يفيده لذلك لابد أن تتوافر فى اللعبة العناصر الآتية :



ـ تساعد طفلك على تنمية مداركه باستعمال جميع حواسه .

ـ تنمى قدرة الطفل على إدراك الأشكال والألوان والأرقام .



ـ قوية التحمل .

متوفرة فى ٤ أشكال :



الألوان ـ الأشكال ـ الأرقام ـ المشاعر ـ

الألوان

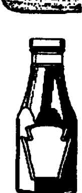


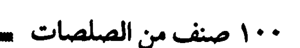
ـ تعلم الطفل أن يربط بين شكل اللون واسمه .

الأشكال



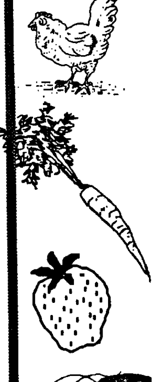
تساعد الطفل على إدراك الأشكال المختلفة . . وكذلك مع تكرار اللعب يتعلم اسم كل شكل .





الأرقام ..

تنمى عند الطفل القدرة على التمييز بين الأرقام.



المشاعر

تعلم الطفل كيف يميز بين وجه شخص مريض أو حزين مثلاً وهى من آهم أسئلة الدخول للمدارس .

كيف تكتسبين الحيوية والنشاط؟

حمام الصباح

يمكنك بدء يومك بنشاط بأخذ حمام منعش بحيث لا يكون ساخناً وطويلا . . . ثم استخدمى مرطباً للجسم لتدليك كل الجسم بإسفنجة أو فانلة خشنة للتخلص من الجلد الميت وتنشيط الدورة الدموية . . . ثم اشطفى جسمك جيداً بالماء البارد مما يزيد من سريان الدم فى الجسم .



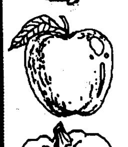
الإفطار

تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات الضرورية والهامة لجسم الإنسان لأنها تأتى بعد حرمان الجسم من تناول الطعام بفترة لا تقل عن ٨ ساعات وبالتالى يكون بحاجة لتعويض طاقته .

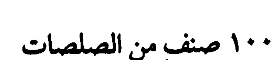


ويجب أن تحتوى وجبة الإفطار على أهم العناصر الغذائية والمفيدة للجسم وهناك وجبتان مثاليتان للإفطار .

الأولى : عبارة عن شريحتين من التوست المغطى بزيت منخفض الدسم وبعض عسل النحل مع كوب عصير برتقال طازج.



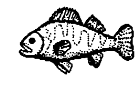
والثانية : عبارة عن ثمرة موز مقطعة إلى شرائح مع كوب من الزبادى منخفض الدسم .






فائدة الرياضة

التنس يعمل على زيادة مرونة وشـد البطن والساقين وعضلات الذراع العلوية.



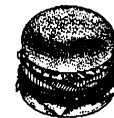
المشى

يزيد من نشـاطك وقـدرتك على الاحـتـمـال ويقـوى القلب والرئتين وعضلات الساق ويساعد على إكساب الرشاقة .



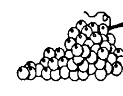
السباحة

تكسب الجسم المرونة وتقوى المناطق الضعيفة مثل الظهر .



اليوجا

مناسبة لكل الأعمار وتكسـب الجسم المرونة وتقوى العضلات وتساعد على الاسترخاء .



ماهو الكرفس ؟

الكرفس :



يدخل الكرفس تابلا فى صنع بعض المأكولات على مدى ضيق جـداً فى بلاد الشـام . . وعلى مـدى أوسع فى مـصـر والعـراق وغيرهما . . وتصنع منه المأكولات الآتية .



ـ ينتـخب كرفس أبيض (فـرنسى) فيـقشـر ويقطع منه الرأس قطعاً متساوية ويترك مدة مع عصير الليمون الحامض فى ماء بارد ثم يسلق فى مـاء مغلى ويضـاف إليه المـلح وعـصيـر الليمـون وحـين ينضـج يصـفى من الماء ويقـدم ساخناً مع الزبدة والخـبز المحـمص (التوست).

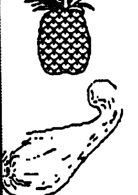


الكرنب



يؤكل الكرنب نيئاً وفى هذا أكثر فائدة تجنى منه ولا تصنع منها إلا أكلات قليلة منها .







- كرنب بالزيت : يقطع الكرنب بعد تقشيره قطعاً صغيرة رقيقة تقلى بالزيت ويضاف إليها الكمون والكزبرة .

الكرويا

تصنع من مسحوق بذور الكرويا أكلة حلوة لطيفة ودائماً تشرب مغلية ويضاف إليها السكر .

وصفة مفيدة جداً لكى تفتح نفس أطفالك .. هى من اللبن

تخلط مقادير متساوية من اللبن الرائب - وعصير الطماطم - وقليل من اللحم - وتؤكل قبل العشاء .

- يمزج فنجان من اللبن الكثيف مع نصف فنجان من عصير أى فاكهة . . يوضع المزيج فى الثلاجة للتناول بعد العشاء .

ماهى اللبنية ؟

هى أكلة عربية قديمة تصنع كما يلى :

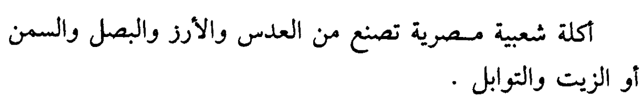
لبن رائب - لحم - دهن خروف - باذنجان - كرات - بصل - كمون - كزبره ناشفة - قرفة - نعناع - مستكة .

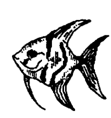
فى القاموس

معنى كلمة كوارع : تطلق على مستدق السوق العارية من اللحم فى الغنم والبقر مفردها الكراع وجمعها فى اللغة العربية الأكارع والأكرع .

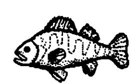
تعرف فى الشام باسم « المقادم » . . . وفى غيرها الأيادى وفى . . . المدينة المنورة باسم « الباليفاء » . . ومعناها بالفارسية : الأرجل .

اعرفى الكشرى



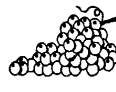






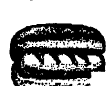














أكلة شعبية مصرية تصنع من العدس والأرز والبصل والسمن أو الزيت والتوابل .

المكونات : عدس بجبة - أرز - بصل - سمن - فلفل - ملح .

صلصة الكسكسى

يغلى ماء فى قدر وحين يتصاعد البخار يوضع الكسكسى فى مصفاة فوق القدر ويقلب حتى ينضج بالبخار ثم يصب فى صينية أو طبق كبير ويضاف إليها مقدار مناسب من السمن الذائب بالنار ويحرك ثم ترش عليه البهارات أو المزيج الخاص بهذا الطعام ويعرف باسم « دقة المغربية » ويقدم مع الصلصة المصنوعة بالشكل التالى .

المقادير :

دجاجة - نصف ك لحم (موزات) - ربع ك لحم مفروم - ٢ بصلة - نصف ك لبن - نصف ك كوسة - نصف كوب سمنة .

المقادير :

تقطع الدجاجة عدة قطع وتتبل بالفليفلة الحمراء والملح والفلفل وتحمر بالسمن مع البصل واللحم الموزات وتغمر بالماء ويطبخ (يمكن إضافة ٢٠٠ جم من الحمص المفقوش) ، يخلط اللحم المفروم بالثوم والبصلة الصغيرة المفرومة فرمًا ناعماً والقرفة والملح والفلفل ويصنع من الخليط كرات بحجم الجوزة تضاف إلى قطع الدجاجة وتوابعها وتقطع الكوسة شرحات ويضاف إلى قطع الدجاجة ثم يضاف الحليب وبعد خمس دقائق يرفع الجميع عن النار .

ترفع قطع الكوسة وتصف على طبق الكسكسى وفوقه قطع الدجاجة واللحم وتسقى بالمرق وتزين باللحم المفروم والبهارات .

صلصة الشركسية

المقادير :

٦٠ جم كعك ـ ٢٠٠ جم سمك ـ ربع ك سمك ـ ربع ك لبن أو مرق ـ ثوم ـ كزبره ناشفة .



الطريقة :

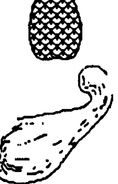
ينقع الجوز فى ماء ساخن لينزع قشره ثم يدق مع الكعك ويضاف إلى اللبن (مرق أو ماء) ويصفى بمنخل ناعم ثم يوضع على النار ويحرك حتى يجمد قليلاً ـ يدق الثوم مع الملح والكزبرة ويضاف إلى الصلصة .



صلصة الفواكة

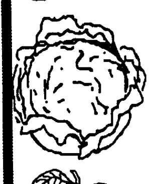
المقادير :

فواكه مشكلة (تفاح ـ برتقال ، كرز ـ موز ـ إجاص) كريمة ، شيكولاته ناعمة ، قلويات، سكر ناعم .



الطريقة :

تقشر الفواكه وتقطع قطعاً صغيرة وتصف فى طبق ويصب عليها عصير فواكه أو ترش بقليل من السكر .



ـ تبرد فى ثلاجة وتزين بالكريمة أو القلويات المفرومة .

صلصة الحفل



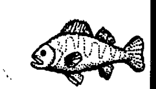
المقادير :

طرخون ـ زعتر ـ حبق (٣٥ جم من كل نوع) ـ بصل مفروم ـ ثوم ـ خردل ـ سكر (١٠ جم من كل نوع) زيت ـ فستق ـ عصير ليمون ـ بهارات ـ ملح) .




الطريقة :

تخلط المواد ماعدا الخل وعصير الـليمون وتترك ساعة ونصف لتستريح ثم يضاف الخل وعصير الليمون وتمزج بقوة .



ماهى المشمشية ؟

أكلة عربية قديمة تتكون من :

لحم ـ مشمش ـ لوز ـ ماء ورد ـ بصل ـ كزبرة ناشفة ـ كمون ـ قرفة ـ زنجبيل ـ فلفل ـ مستكة .




نصائح منزلية

ـ قبل ارتدائك للجوارب الـنايلون اغسليـهـا فى ماء مـخلوط بقليل من الملح فهذا يعمل على إطالة عمرها .



ـ حتى لا يفسد القماش القطيفـة عند كبسه قومى بعملية الكى فوق فـرشاة من السلـك فذلك يجعـل القطيفـة لا تتأثر ولا يفـسد شكلها .



ـ لإطالة عمر الزهور ضعى ملعقة من السكر أو العسل الأبيض أو قرصاً من الإسبرين فى الماء فهذا يساعد الزهور ويطيل عمرها .

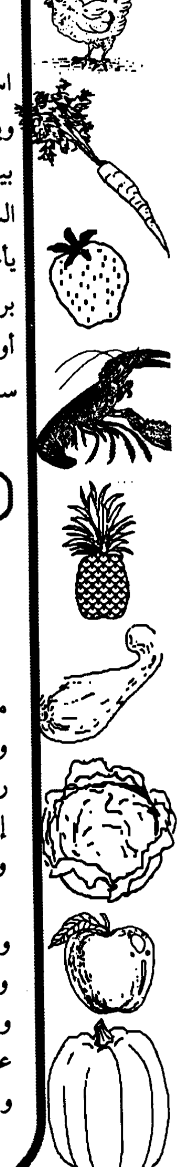


ـ لكى تظهر نبـاتاتك المنزلية خـضراء زاهية رشـيها يومـياً بالماء البارد المنـعش فهو يعـمل على إنعاش النبـات ويظهره أكـثر جـمالاً ونضارة .



ـ إذا ما فقدت أساورك الذهبية لمعانها . . . ضعيها فى قليل من الماء السـاخن المخلوط بصابون سـائل واتركيـها لمدة ٢٠ دقـيقـة ثم اشطفيها .





لأناقه منزلك

الأبيض والأسود يكونان منظومة موسيقية بديعة الشكل يمكن استغلالها جيداً داخل المنزل لتصنعى عليه جوا من الأناقة والتناغم ويفضل مصممو الديكور أن يكون المقلم هو الشكل المستخدم فى بياضات مقاعد الأنتريه أو السفرة أو الصالون .. وفى مفارش السرير والمناضد وإلى جانبها ركن مكون من مقعدين صغيرين يأخذان تصميم الكاروه باللونين الأبيض والأسود أو ستارة بيضاء برسوم ونقوش سوداء .. ويمكن للخدديات أن تأخذ نفس اللونين أو ألوانا أخرى كالأبيض مع الأصفر أو الأبيض فقط أو أى لون سادة آخر .

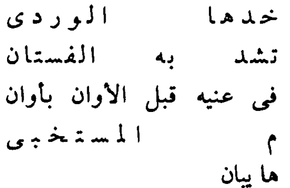
إهداء إلى كل بنت وولد .. لسه فى عمر الزهور

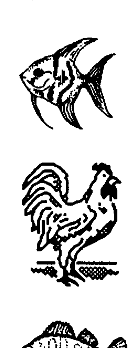
هدية العدد

كلام صبيان

كله جنان × جنان

ما بين الدوشه اللى عملاها — بنت الجيران
وهى ماسكه المرايا — ووشها ألوان
راميه الكتاب ع البلكونه — مشغوله بابن الجيران
إللى رمى لها ورداية — ساعة أذان
وأبوها بيصلى فى الجامع — وأخوها بيهش العيال
وهم فى الشارع — كما الدبان
وأمها مرمية ع الحصيرة — .. م القهر والأحزان
وابنها الكبير فى الجيش — ما سابلهاش عنوان
والبنت فاكره الميعاد — هناك فى الجنينة
عايزه تجرى..... — تسبقها خطاويها
وقلبها الأخضر — خايفه عليه يصبح
من العذاب — دبلان

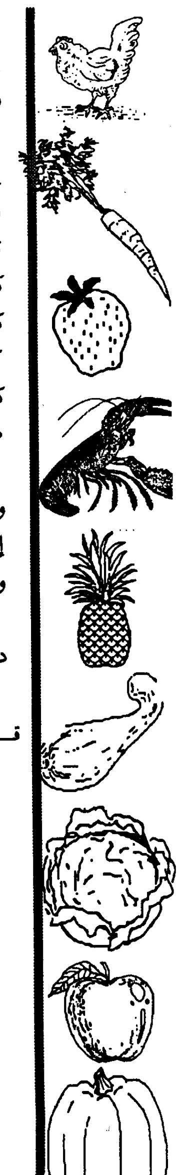




حطت فيونكه بلون خدها الوردى
وحزام عريـــض تشد به الفستان
عشان تكبر أوام فى عنيه قبل الأوان بأوان
وماكنتش تعرف شىء م المستخبى
اللى فى يــوم ها يبان
وإن الولد الجميـــل اللى خلا حلمها فدان
ما كنـــش يملـــك غير تمن السيجارة
وإنه مسجـــون فى حلمه الكبير
والحب كـــــان ســــجان
مابين إديـــــه نامت إديها
كـطيـــر ولهان
بص قوى فى عينها وقال كلمتين خايبين

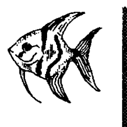
قالهـــا ....
إنسى معايا الخوف وحسى بالأمان
وخليك فـــاكـــره إنى الأهل والخلان
وقـــال كمـــان
إنت عـــمرك ما كنت يوم مستحيل
وعنيك فـــى الليل الدليـــل
تعالى خشى جوايا نورى ما بين ضلوعى
كونى الأمـر التاهى كونى رواحى ورجوعى
كونـــى الصـــيف لو أكون بردان
كونى الحلـــم لو أكون زهقان
كونـــى سبيلـــى لو أقول عطشان
صدقت البنت كل الكلام وعاشت معاه حلمها
كلـه لـيلة غـــرام
والعش الصغير كان صخره بلون الدمع
إلـــلى انحـــبس جوه الدسان
والبـــحر كـــان شايـــف وساكت
ومـوجـه كـان خجلان
دار الـــزمـــان بيـها وملى شكاويهـــا
رمـــت الحـــزام





قالهـــــا ....
إنسى معايا الخوف وحسى بالأمان
وخليك فـــاكـــره إنى الأهل والخلان
وقـــال كمـــان
إنت عـــــــمرك ما كنت يوم مستحيل
وعنيك فـــى الليل الدليـــــل
تعالى خشى جوايا نورى ما بين ضلوعى
كونى الآمر التاهى كونى رواحى ورجوعى
كونـــى الصـــيف لو أكون بردان
كونى الحلـــم لو أكون زهقان
كونـــى سبيلـــى لو أقول عطشان
صدقت البنت كل الكلام وعاشت معاه حلمها
كلـه لـيلة غـــرام
والعش الصغير كان صخره بلون الدمع
إلـــلى انحـــبس جوه اللسان
والبـــحر كـــان شايـــف وساكت
ومـوجـه كـان خجلان
دار الـــزمـــان بيـــها ومل شكاويهـــا
رمـــت الحـــزام

قـــال بعــصبيه وألم
ليه يا أخى لما البنات بتـــحب
بيـــكون حبها بـــركان
صـــدقنى البعد عنها هوان
لكن القرب منها يخللينى دايماً فاكر
إنها فرطـــت فى لحظه طـيش
بـــلا استـــئذان
وكرهتها لما لقيت المستـــخبى فيها
كلـــه بـــان
وضـــاع الحب من قلبى
كـــأنه مـــا كـــان
والله يـــلعن أبـــو الحب
إلـــلى خـــلانـــى
أصبـــح كـــده هربـــان
فـــى ليل مـــالوش قمره
ولا أجـــبن جـــبان




الفهرس

